



# VSLÖ

Herbst 2016

Verband der Still- und Laktations-  
beraterInnen Österreichs IBCLC

# news

## MIT POSTER

zur Weltstillwoche  
2016!

Rausnehmen -  
aufhängen -  
aufmerksam  
machen!



Stillen



Flasche



Entscheidung

## WELTSTILLWOCHE

Weltweite Aktionen, um  
die Bedeutung des Stillens  
für Mensch, Umwelt und  
Wirtschaft aufzuzeigen.

## WERBUNG

Wie sie wirkt und  
welche Marketingstrat-  
egien für Muttermilch  
Erfolg versprechen.

## STILLMYTHEN

Endlich damit aufräumen,  
dass langes Stillen  
„abnormal“ oder gar  
„ungesund“ ist!

## Liebe Leserinnen und Leser!



DSA in Anita Schoberlechner

Mit dem Altweibersommer zieht auch die alljährliche internationale Weltstillwoche ins Land. Vom 1. bis 7. Oktober dreht sich heuer alles um „**Stillen – Ein Schlüssel zu nachhaltiger Entwicklung**“. Die Vorbereitungen sind im vollen Gange. Andrea Hemmelmayr wird Sie in der aktuellen VSLÖnews über die geplanten Aktionen informieren.

### ELACTA ...

Bei der Generalversammlung von ELACTA in Athen hat sich einiges getan. Einen Rückblick und eine Vorschau finden Sie in dieser Ausgabe, sowie weitere Fachartikel und Informationen rund ums Stillen.

### Apropos Stillen ...

Wir gratulieren ganz herzlich unseren Vorstandsfrauen Bettina Böhm und Christiane Braumann zum Nachwuchs! Und zum Abschluss möchte ich Sie sehr gerne auf unsere **Fortbildung am 3. März 2017 im JUFA Wien** aufmerksam machen. An diesem Tag stehen das Tragen, das Stillen und die Bindung im Mittelpunkt und wir gehen der Frage nach, wie sich natürliches von synthetischem Oxytocin unterscheidet und sich auf die Entwicklung des Kindes auswirkt.

Bis bald bei unseren nächsten VSLÖ-Fortbildungen im Herbst in Wien und in Leoben mit Generalversammlung und Wahl des neuen Vorstandes!

*Viel Spaß beim Lesen und Fortbilden  
Anita Schoberlechner, Präsidentin VSLÖ*

# Solange wir wollen!

Denn: „Stillen ist natürlich.“



© Martina Hohl Fotografie

**Dieser Aussage werden die meisten Mütter und Fachpersonen sofort zustimmen. Interessanterweise fällt es vielen Menschen unseres Kulturkreises dennoch schwer, eine Stilldauer von zweieinhalb bis sieben Jahren – welche laut der Anthropologin Katherine Dettwyler die biologisch normale Stilldauer für den Menschen ist – als normal und gesund zu akzeptieren.**

**A**usschließliches Stillen für die Dauer von 6 Monaten und bei angemessener Beikost fortgesetztes Stillen bis zu 2 Jahren oder darüber hinaus, solange Mutter und Kind dies möchten! – Das ist die von der WHO ausgegebene weltweite Gesundheitsempfehlung Resolution WHA 54.2 (2001). Trotzdem hören viele Mütter nach etwa einem halben Jahr: „Was, du stillst noch?“ oder „Wie lange willst Du Dir das noch antun?“. Und brauchen Mütter im 2. Lebenshalbjahr ihres Kindes eine me-

dizinische Intervention, nehmen nur wenige Ärzte die Mühe auf sich, eine entsprechende stillfreundliche Therapie zu finden. Allzu oft und häufig völlig unnötig hören Mütter dann, sie sollten das Stillen einstellen, damit eine vernünftige Therapie geplant werden könne und überhaupt – „Sie haben ja schon lange genug gestillt“.

Im schlimmsten Fall hören Mütter sogar, dass die Muttermilch nach dem 6. Lebensmonat wertlos, ja sogar schädlich sei! Dass Stillen über das 1. Lebensjahr hinaus die Entwicklung ihres Kindes stören würde! Dass die Kinder sich niemals mehr abstillen würden, ihre Kinder verhaltensgestört wären oder sie als Mütter ihre Kinder nicht loslassen könnten! In diversen sozialen Medien lösen Fotos, Berichte oder Postings von älteren Stillkindern oft einen Shitstorm nach dem anderen aus. Und es kommt sogar zu Anzeigen wegen „Kindeswohlgefährdung“ und „Kindesmissbrauch“.

## Stillen – ganz individuell

„Normalität ist nun einmal zu einem guten Teil das Resultat einer kulturellen Konsensbildung: Je nach Gesellschaft, in der Menschen leben, empfinden sie es als normal, ein Kind nur vier Wochen lang oder aber vier Jahre zu stillen“, schreibt der Autor, Wissenschaftler und Kinderarzt Herbert Renz-Polster in seinem Buch „Kinder verstehen. Born to be wild – wie die Evolution unsere Kinder prägt.“ Kurz oder gar nicht stillen, stillen wie es gerade der gesellschaftlichen Norm entspricht oder eine Stillphase, die in mehreren Jahren angegeben wird – letztlich ist der Zeitpunkt des Abstillens eine individuelle Entscheidung jedes einzelnen Stillpaares. Der beschriebene soziale Druck löst bei Müttern aber immer öfter Zweifel aus, ob sie den eigenen Gefühlen, dem offensichtlichen Bedürfnis ihres Kindes oder den irritierenden Aussagen aus ihrer Umgebung trauen und sich dem Druck schlichtweg beugen sollen.

Am Ende folgt jede Entscheidung aus bestimmten Gründen. Aber manche Behauptungen, die dann als „Gründe“ für das Abstillen genannt werden, entbehren einer wissenschaftlich haltbaren Grundlage und machen stillenden Müttern einfach nur das Leben schwer:

### Behauptung 1 Muttermilch verliert im Laufe der Zeit an Wert, wirkt später sogar schädlich.

**FAKT ist:** Haben Kinder uneingeschränkten Zugang zur Mutterbrust, so nimmt nach dem Beikostbeginn zwischen dem 6. und 24. Lebensmonat die Menge der produzierten Muttermilch zwar ab, beträgt aber noch immer ca. 500 ml täglich. So können Kinder im 2. Lebensjahr ihren Energiebedarf zu rund einem Drittel bis zur Hälfte aus Muttermilch decken. Auch der Vitamin- und Mineralstoffbedarf wird so zu einem großen Anteil aus Muttermilch gedeckt: z.B. Vitamin A zu 70 – 100%, Vitamin C zu 95%, Niacin zu 41%, Riboflavin zu 21%, Kalzium zu 44%, Eisen zu 50%, Folsäure zu 26%. Nach dem 6. Lebensmonat steigen die Mengen an Immunglobulinen wieder an. Im 20. Lebensmonat ent-

sprechen IgA und IgG jenen Spiegeln, die 2 Wochen post partum gemessen werden. Ein gestilltes Einjähriges bekommt Lysozym in den Mengen wie im Kolostrum, Laktoferrin zeigt mit zunehmender Stilldauer kontinuierlich ansteigende Werte. Muttermilch deckt den Eiweißbedarf eines 2 Jährigen bis zu 38% und bietet dem Kind langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die wichtig sind für die Entwicklung des Zentralnervensystems.

Die Übertragung von Schadstoffen über die Plazenta ist während der gesamten Schwangerschaft deutlich höher als nach der Geburt über die Muttermilch, mit zunehmender Stilldauer und mit jedem weiteren Kind sinkt die Schadstoffbelastung der Muttermilch kontinuierlich ab.

### Behauptung 2 Langes Stillen zehrt die Mutter aus und ist für die Mutter schädlich – die Mutter opfert sich für das Kind auf.

**FAKT ist:** Die Betreuung eines Babys oder Kleinkindes ist emotionelle Schwerarbeit. Für die meisten Mütter und ihre Kinder sind die Stillmahlzeiten kleine, aber wichtige Pausen zum Auftanken. Fühlen sich Mütter trotz allem ausgelaugt, sollte zu allererst ihr Essverhalten überdacht und ihre Gesundheit überprüft werden (Eisen, Schilddrüse, Psyche, ...). Mütter sollten nicht auf sich selbst vergessen und sich z.B. gemeinsam mit dem Kind ein Mittagsschläfchen gönnen. Nur in sehr seltenen Fällen zehrt Stillen tatsächlich massiv an der mütterlichen Substanz. Im Gegenteil schützt es, da sich mit zunehmender Stilldauer die Wahrscheinlichkeit, dass die Mutter im späteren Leben an Osteoporose, Mamma-, Ovarial-, Uterus- oder Endometriumkarzinom erkrankt, verringert.

### Behauptung 3 Langes Stillen ist ... abnormal, ... stört die psychische Entwicklung des Kindes, ... zeugt davon, dass die Mutter sich nicht von ihrem Kind lösen kann, ... ist Kindesmissbrauch.

**FAKT ist:** Jahrtausende lang bot das Stillen bis ins Kleinkindalter einen erheblichen zusätzlichen immunolo-

gischen Schutz, förderte die Resilienz des Kindes und gehörte schlicht zum reproduktiven Zyklus. Über Stillphasen bis ins 3. Lebensjahr kann man bereits in der Bibel und im Koran nachlesen. Es gibt nur spärliche wissenschaftliche Untersuchungen über den psychologischen Aspekt des Stillens. Eine Studie, die sich speziell mit Kindern, die länger als ein Jahr gestillt wurden, beschäftigte, zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Stilldauer und den von der Mutter und den Lehrern beobachteten sozialen Kompetenz der 6 bis 8 Jahre alten Kinder. In den Worten des Wissenschaftlers: „Es gibt statistisch signifikante Tendenzen, dass Verhaltensstörungen seltener vorkommen, je länger die Stillzeit war.“ (Ferguson et al, 1987)

Die Amerikanische Akademie der Kinderärzte empfiehlt: „Kinder sollten das ganze erste Lebensjahr und danach gestillt werden, solange dies Mutter und Kind wünschen. Eine längere Stillzeit bietet gesundheitliche und entwicklungsbedingte Vorteile für das Kind und die Mutter. Es gibt kein oberes Limit für die Stilldauer und keine wissenschaftlichen Belege für einen psychologischen oder entwicklungsbedingten Schaden durch das Stillen im dritten Lebensjahr oder später. (AAP 2005)

### Der richtige Zeitpunkt

Jede Familie ist einzigartig – das eine Kind verliert früher sein Bedürfnis zu Stillen als das andere und selbstverständlich spielen die Bedürfnisse der Mutter und die der ganzen Familie eine große Rolle. Die Funktion des Stillens verändert sich mit zunehmendem Alter des Kindes. Auch wenn Muttermilch weiterhin eine wertvolle Nahrungsquelle bleibt, ernährt sich das Kleinkind zunehmend mehr am Familientisch und kann so gut auch mal einige Zeit ohne Mamas Brust auskommen. Stillen wird zu einem liebevollen Weg, die Bedürfnisse von Kleinkindern zu befriedigen und gibt den Kindern eine gute Basis um sich letztlich selbstbewusst von den Eltern zu lösen.

Andrea Hemmelmayr

# Werbung wirkt

Muttermilch bewerben – so geht's ...



© Skylightphotos Projekt StillLeben

**Betriebe und Firmen möchten sich mittels Werbung und Marketing bekannt machen und ihre Produkte und Leistungen anbieten. Je auffälliger und häufiger etwas angeboten wird, desto eher wird es von den Konsumenten wahrgenommen. Und so sind uns allen auch die Slogans, die Werben der verschiedenen „Fläschchen-Milch“-Hersteller längst geläufig. Aber wie sieht es mit Werbung für das Stillen aus? Vroni Goreis hat recherchiert.**

Die Gesellschaft ist sehr beeinflussbar durch Werbung. Werbung ist fast immer präsent, Werbung wirkt. Die Wirtschaft lebt von diesem Geschäft: Ohne Werbung ist es nicht möglich, Umsätze ständig zu steigern. Die Konkurrenz schläft nicht, man darf den Anschluss nicht verpassen. Und so macht auch die Lebensmittelindustrie mit allen Mitteln exzessiv Werbung für Muttermilchersatzprodukte. Der internationale Kodex zur Vermarktung von

Muttermilchersatzprodukten, der bei der Vermarktung eingehalten werden muss, greift nicht überall auf der Welt. Selbst dort, wo er eingehalten wird, wird jedes Schlupfloch im Gesetz genutzt, um das Bewusstsein über die Bedeutung des Stillens in den Hintergrund zu drängen. Auf den Philippinen z.B. sterben 13 Kinder täglich an den Folgen des „Nichtstillens“. Zu diesem Thema gibt es einen aufschlussreichen TV-Beitrag im Internet anzusehen unter:

<http://www.ardmediathek.de/tv/WDR-Weltweit/Nestlé-statt-Muttermilch/WDR-Fernsehen/Video?bcastId=7989132&documentId=34050286>

## Still-Marketing

Über die Optimierung der Stillförderung mittels Marketing schrieb Theresia Tien, DKKS und IBCLC, im letzten Newsletter des ONGKG einen interessanten Artikel. Quasi die „Problematik“ der Bewerbung von

Stillberatung ist, dass Stillberatung sehr zeit- und beziehungsintensiv und der Erfolg nicht gleich sichtbar oder messbar ist. Aber z.B. durch das Arbeiten mit standardisierten Bewertungsbögen werden Leistung und Erfolg sichtbar gemacht. Dadurch findet Stillberatung mehr Akzeptanz bei den Betreuungspersonen. Auch könnten moderne Informationstechnologien genutzt werden, kurze Videos über Stillpositionen, Brustmassagen, Abpumpen produziert werden. Diese Videos könnten am Patientenbett am Monitor abgespielt werden und so die einzelnen Elemente und Szenen veranschaulichen. Damit wird Nachahmung gefördert – viele Mütter stillen ja zum ersten Mal und die Fertigkeiten müssen im Wochenbett sehr schnell erlernt werden. So ist es für die Stillenden wichtig, das Gezeigte wiederholt ansehen zu können. Die Nachahmung eines Modells ist die effizienteste und effektivste Art zu lernen.

Es ist absolut wichtig, auch nach der Entlassung die Möglichkeit zu bieten, auf das erworbene Stillwissen und die Informationen zurückzugreifen. Der Ort der Informationsquellen kann z. B. die Homepage der Geburtshilfe sein. Alle Videos bezüglich Stillen sollen zum Downloaden freigegeben werden. Hilfesuchende Mütter und andere Interessierte können diese jederzeit anschauen. Auch im Besucher- oder Wartebereich von Ambulanzen oder in Stillinseln könnten am TV-Schirm Statements von wichtigen EntscheidungsträgerInnen des Krankenhauses oder des Gesundheitswesens die Stillförderung verstärken.

## Vernetzen = fördern

Die interdisziplinäre Information oder Vernetzung ist ein wichtiges Marketinginstrument, daher ist es sinnvoll, zu internen Fortbildungen auch auswärtige KollegInnen einzuladen. In der Stillförderung bedarf es einer hohen

Akzeptanz und Fachwissen aller medizinischen Betreuungspersonen. So haben GynäkologInnen und KinderärztInnen einen hohen Einfluss – viele Mütter wenden sich bei Stillproblemen in erster Linie an ihren Kinderarzt oder Kinderärztin. Diese Berufsgruppen für die Stillförderung zu begeistern, ist daher die halbe Miete.

Durchdachte und gut organisierte Arbeitsprozesse tragen zu einer effizienten und effektiven Stillberatung bei. Eine professionelle Stillberatung in der Kinderarztpraxis anzubieten wäre sehr sinnvoll – alternativ zumindest eine kooperative Zusammenarbeit mit einer Stillberaterin aus der Umgebung. Dieses zusätzliche Service würde eine Praxis besonders kundenfreundlich, bedürfnisorientiert auszeichnen.

Grundsätzlich fällt die Entscheidung für oder gegen das Stillen manchmal vor, meist in der Schwangerschaft, die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema findet hauptsächlich im letzten Trimenon statt. Daher ist es sinnvoll, den Frauen Informationen über Muttermilch und Stillen vorzulegen und anzubieten, damit die kognitive Beschäftigung damit „rechtzeitig“ stattfindet. Auch können Stillinformationen mit Werbekampagnen öffentlich zugänglich gemacht werden. Mittels Massenmedien erzielt man eine hohe Reichweite, am effektivsten über Fernsehwerbung, zum Beispiel: Einschaltung einer Verbundwerbung mit allen AkteurInnen der Gesundheitswirtschaft.

### Keine Kosten, kein Wert?

Muttermilch bekommt man nur von der Mutter. Muttermilch kostet nichts, trotzdem hat sie einen so hohen Wert, dass sie durch nichts ersetzbar ist. Dieser Wert lässt sich nicht vermarkten, damit kann kein Geld gemacht werden. Wer oder wie soll man also dafür werben, ohne dass damit direkt „Umsätze“ erwartet werden?

Gesundheit kann man sich nicht kaufen, dennoch werden ausgiebig Geschäfte damit gemacht. Die Pharmaindustrie lebt gut mit ihren Produkten und weiß, wie man den Profit ständig steigern kann. Werbung für

pharmazeutische Produkte kann man überall finden. Muttermilch ist zwar das „Medikament“, das am effektivsten in der Gesundheitsprävention wirkt, wenn es eingesetzt wird, aber damit lassen sich keine Geschäfte machen. Gilt hier der Spruch: „Was nichts kostet, ist nichts wert“?

### Wirtschaftliche Aspekte

Stillen fördert die Wirtschaft. Fördert Stillen die Wirtschaft? Stillen ist also die einfachste und effektivste Gesundheitsprävention. Sollte es nicht im Interesse aller sein, das Stillen zu fördern? Maßnahmen zur Förderung des Stillens würden sich daher in vielerlei Hinsicht bemerkbar machen. Nachhaltige Stillförderung muss nicht nur von Personen aus dem Gesundheitswesen getragen werden.

Auch in der Privatwirtschaft wird soziale Verantwortung gerne übernommen. Wertvolle Stillförderung kann überall Positives bewirken. Firmen könnten an ihre Mitarbeiter anstatt Geschenkgutscheine Gutscheine für Stillberatung verschenken. Von der Gesundheit der Mitarbeiter und deren Familienangehörigen kann jeder Betrieb nur profitieren. Weniger Krankenstände und Pflegefreistellungen führen zu einer Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

Unser Gesundheitssystem könnte ebenso viel sparen. Jedoch entsteht manchmal der Eindruck, dass auch Ärzte, Krankenanstalten und andere Gesundheitseinrichtungen vom „Nichtstillen“ profitieren. Viele Kongresse und Fortbildungen werden von Firmen finanziert, die damit wieder einen gewissen Einfluss auf die Vermarktung ihrer Leistungen und Produkte gewinnen. Ein Krankenhaus verdient mit seinen Leistungen wie Operationen, Therapien und jedem Service, das außerdem noch geboten wird. Natürlich ist es gut, wenn die zur Verfügung stehenden Betten möglichst ausgelastet sind. Sind hier kürzere Krankenhausaufenthalte und weniger frequentierte Ambulanzen überhaupt erwünscht? Oder ist es so, dass mancher Patient zur Haltung des Standes auch einmal ein paar Tage länger als notwendig im Krankenhaus verbringt?

In unserer Gesellschaft muss in vielerlei Hinsicht ein Umdenken passieren. Man hört immer wieder den Spruch: „Geht's der Wirtschaft gut, geht's den Menschen gut.“ Aber ist es nicht umgekehrt: „Geht's den Menschen gut, geht's der Wirtschaft gut.“? Im Mittelpunkt sollte zuerst der Mensch stehen, seine Gesundheit stets gefördert werden. Fangen wir am Beginn des Lebens an und fördern das Stillen mittels Marketing.

So wie Theresia Tien am Schluss ihres Artikel schreibt: „Eine wesentliche Aufgabe von Marketing ist, mit einem Marketingmix professionelle Stillberatung flächendeckend zu etablieren und zu fördern. Mittels wirksamen Sozialmarketingkampagnen soll eine intendierte Verhaltensänderung sowohl im individuellen als auch im gesellschaftlichen Verhalten gefördert werden, um eine höhere Stillrate zu erzielen.“

Goreis Vroni

*Naturreine Pflegeprodukte  
für Schwangerschaft, Wochenbett  
und für die sinnvolle Babypflege*



*Fordern Sie kostenlos  
unseren feeling Babyfolder an!  
[www.feeling.at](http://www.feeling.at)*



Bezahlte Anzeige

# Weltstillwoche 2016

## Stillen – Ein Schlüssel zu nachhaltiger Entwicklung

**Die Weltstillwoche ist dazu gedacht, einmal im Jahr die Aufmerksamkeit der Gesellschaft auf die Bedeutung des Stillens zu lenken, um also – wie es schon in dieser news-Ausgabe zu lesen war – „Werbung“ dafür zu machen! Sommerzeit ist Urlaubszeit und so ist es in Europa sinnlos, die Weltstillwoche Anfang August zu feiern, wie es andernorts üblich ist. Die meisten europäischen Länder begehen sie daher in der 40. Woche des Jahres. In Österreich haben wir uns auf 1. – 7.10. geeinigt.**

**W**ie jedes Jahr wurde von der WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) ein Motto für die Weltstillwoche herausgegeben, das sowohl politische Entscheidungsträger, medizinisches Fachpersonal als auch junge und werdende Eltern ansprechen soll. Die Vereinten Nationen rufen im Jahr 2016 eine neue Reihe von globalen Entwicklungszielen ins Leben. Es gibt insgesamt 17 Ziele, die für alle Länder der Welt gelten. Nachhaltige Entwicklung erfüllt die Bedürfnisse aller Menschen ohne die Ressourcen für zukünftige Generationen zu gefähr-

den. Stillen ist ein Schlüssel zu solcher nachhaltigen Entwicklung: Stillen sichert optimale Ernährung und Lebensmittelsicherheit für ein Baby, auch wenn die Ernährungssituation der Eltern oder die hygienische Situation suboptimal sind, und sichert so das Überleben. Auf der ganzen Welt sind stillende Frauen und ihre Kinder dauerhaft gesünder. Gesunde Menschen können ihr Bildungspotential besser nutzen und tragen so zu einer besseren wirtschaftlichen Produktivität bei und nicht zu Letzt ist Stillen im Vergleich mit künstlicher Säuglingsnahrung eine ökologische und ökonomische Form der Ernährung.

### Stillen – wichtige Voraussetzung zur Entwicklung des Säuglings

Im ersten Lebensjahr passiert vielfältiges Lernen auf emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene. Das Wachstum und der Gewichtsverlauf sind einfach zu bestimmende Parameter, die anzeigen, ob die körperlichen Rahmenbedingungen für eine altersgemäße Entwicklung vorliegen. Bei der Beurteilung des Wachstums ist immer der Verlauf zu berücksichtigen und nie allein die „Momentaufnahme“. Ein perzentilen-paralleler Verlauf bedeutet normales Wachstum, egal auf welcher Perzentile – also auch auf der 3% – Perzentile!

Selbstverständlich sorgen sich Eltern um Gesundheit und Entwicklung ihrer Kinder. Sie informieren sich in Büchern, im Internet, beim Arzt,... und möglicherweise bekommen sie überall andere Angaben – und insbesondere im Internet abenteuerliche Ratschläge. Eine graphische Darstellung des Gewichtsverlaufs mit genügend großem Maßstab macht rasch deutlich, ob tatsächlich ein Problem besteht, wann das Problem begonnen hat oder wann die Gewichtsentwicklung wieder in einen Normalbereich einschwenkt.



Perzentilen zeigen das Wachstum einer Gruppe von Kindern im Verlauf. Diese Art der Darstellung gibt es für alle Wachstumsparameter. Würde man 99 gleichaltrige Kinder nach ihrem aktuellen Gewicht aufreihen, so entspräche das Gewicht des 50. Kindes der 50% Perzentile. Das bedeutet, dass 50% der Kinder zu diesem Zeitpunkt schwerer, 50% leichter waren. Der Wert auf der 3% Perzentile bedeutet, dass 97% der Kinder schwerer, 3% der Kinder leichter waren. Kinder wachsen unterschiedlich, manche gehören zu den leichteren und manche zu den schweren Kindern. Wenn allerdings die Gewichtskurve von einer höheren Perzentile auf eine deutlich niedrigere absinkt (z.B. von 85% auf die 40% Perzentile) muss nach Ursachen und Problemlösungen geforscht werden.

Für die Beratungstätigkeit ist die Beurteilung auch am Computer mit einem Programm möglich. Das Programm STILLDOC ist als CD dem Buch „Gewichtsverlauf und Stillen – Dokumentieren, Beurteilen, Begleiten“ von Márta Guóth-Gumberger beigelegt. Für Frühgeborenen-Dokus gibt es „STILLDOK-Premie“. Siehe ... <http://www.stillunterstuetzung.de/lit2.htm>

perbelle  
*med*



**Wäsche für Frühchen**  
in der Klinik

[www.perbelle-med.de](http://www.perbelle-med.de)

Bezahlte Anzeige

#### Materialien des VSLÖ zur Weltstillwoche:

- Plakat – siehe Heftmitte
  - Entwicklungskalender für Knaben und Mädchen (begrenzte Auflage)
- Nachbestellung:*  
[a.hemmelmayr@gmx.at](mailto:a.hemmelmayr@gmx.at)

# Nach der Stillwoche

... ist vor der Stillwoche!

Die Weltstillwoche bietet sich also an, um das Stillen an sich zu bewerben, aber auch, um auf die StillberaterInnen, auf Stillgruppen und sonstige Aktivitäten zur Förderung des Stillens aufmerksam zu machen. Kärnten erwies sich diesbezüglich als besonders kreativ und aktiv. Im folgenden Gastbeitrag stellt Gabriele Koffler, IBCLC, Kärntens Aktivitäten rund um die Weltstillwoche vor – und vielleicht dienen sie dem/r einen oder anderen auch als Anregung ...

Kärnten ist das südlichste Bundesland in Österreich und liegt im Länderdreieck von Slowenien, Italien und Österreich. Bei einer Fläche von knapp 10.000 km<sup>2</sup> und einer Einwohneranzahl von 557.641 (01.01.15) gab es im letzten Jahr 4.648 Geburten. In Kärnten gibt es fünf Kliniken mit Geburtsabteilungen, davon zwei mit Kinderabteilungen und einige Hebammen, die freiberuflich Hausgeburten begleiten. Bereits 1993 haben die ersten zwei Kärntner IBCLCs ihre Prüfung abgelegt. Eine der IBCLCs war damals auch gleichzeitig LLL-Stillberaterin. Es gab zwei Stillgruppen – eine LLL-Gruppe in Villach mit insgesamt zwei LLL-Beraterinnen und eine Stillgruppe in Klagenfurt.

## Aufwärtstrend ab 2002

Im Vergleich zu vielen anderen Regionen wurde die Anzahl der Stillberaterinnen und Stillgruppen in Kärnten über viele Jahre nicht größer. Es war auch leider nicht möglich, ausschließlich in der Funktion als Stillberaterin in einem Krankenhaus tätig zu sein. Auch die Zusammenarbeit zwischen den Krankenhäusern selbst und der extramuralen Stillberatung war so gut wie nicht gegeben. Erst ab 2002 begannen sich die Teams der Kärntner Stillberaterinnen (IBCLC und LLL) deutlich zu vergrößern. Die Weltstillwoche war jedes Jahr ein Thema und



der Wunsch war vorhanden, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Der Aufwand größerer Veranstaltungen war mit den wenigen Stillberaterinnen aber schwer möglich. Deshalb fanden damals im Rahmen der Weltstillwoche lokale Stillpicknicks für die Mütter / Eltern mit ihren Babys statt. Im Garten der damaligen LLL-Stillberaterin feierten wir mit unseren Babys die Weltstillwoche.

Zur Zeit arbeiten rund 20 IBCLCs und 14 LLL-Beraterinnen (davon sind vier gleichzeitig IBCLC) in der Region. Es befinden sich ungefähr 10 junge Mütter in der Ausbildung zur LLL-Stillberaterin und zwei Teilnehmerinnen haben die Seminarreihe zur Vorbereitungskurs auf das IBCLC Examen gerade absolviert und treten im Oktober an. Aufgeteilt auf das ganze Bundesland gibt es inzwischen 9 Stillgruppen (6 LLL, 3 werden von IBCLCs geführt) und in allen Bezirken werden kostenlose Einzelberatungen angeboten, die über das Land Kärnten bzw. die Stadt Villach finanziert werden.

Durch die Vergrößerung des Teams der Kärntner Stillberaterinnen wurde auch die Organisation von größeren Veranstaltungen möglich.

## Kooperation mit dem LKH Villach

Seit einigen Jahren verlegen wir nun unsere Stillgruppe in Villach zur Weltstillwoche immer in den Eingangsbereich des LKH Villach.

In Zusammenarbeit mit der Pflegedirektion und der Geburtsabteilung feiern wir die Weltstillwoche mit einem bunten Fest. Bei Kaffee und Kuchen können sich unsere BesucherInnen austauschen, Informationen bei den Ständen (Stillberatung, Trageberatung, Hebammen, Ernährungsberatung, Elternbildung, Baby-massage, Kanga, Yoga, ...) einholen, sich von der Krankenhausfotografin Erinnerungsfotos machen lassen und als Höhepunkt einen der vielen Preise gewinnen. Dabei wechseln wir jährlich zwischen einem Stillquiz und einer Tombola. Voriges Jahr spendeten wir die Einnahmen des Losverkaufs einer

Organisation, die sich für die Flüchtlingshilfe einsetzte. Mit unserem Geld wurden kleine Wickelpakete zusammengestellt, die an junge Mütter mit Babys verteilt wurden, die in Villach in einer Notunterkunft für einige Tage untergebracht waren.

## Stillen und Arbeiten 2015

Letztes Jahr war das Thema der Weltstillwoche („Stillen und Arbeiten – gemeinsam geht’s“) perfekt dafür geeignet, auch die Politik mit ins Boot zu holen. Durch die persönlichen Kontakte einer unserer Stillberatungskolleginnen konnten wir gemeinsam mit dem ÖGB Kärnten, der Landesregierung Kärnten – Gesundheitsabteilung, der Kärntner Gebietskrankenkasse, dem VSLÖ, der LLL und dem Hebammengremium eine Pressekonferenz unter dem Motto „Das Ende der Karenz muss nicht das Ende der Stillzeit bedeuten“ im LKH Klagenfurt veranstalten. Waltraud Rohrer, ÖGB-Landesfrauenvorsitzende, sagte zu dem Thema:

„Das Gesetz bietet Müttern durchaus Möglichkeiten, Stillzeit und Beruf miteinander zu verbinden. Das Ende der Karenzzeit muss also nicht auch das Ende der Stillzeit bedeuten. Das immer besser werdende Kinderbetreuungsangebot und Modelle wie das einkommensbezogene Kinderbetreuungsgeld, das bis zum 12. Lebensmonat des Kindes ausbezahlt wird, führen natürlich auch dazu, dass sich die Karenzzeiten verkürzen und Frauen früher an ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Dann ist es wichtig, dass jene Frauen, die ihr Kind weiterhin stillen möchten, auch wissen, dass ihnen die österreichische Gesetzeslage die Möglichkeit dazu bietet. Im Mutterschutzgesetz sind die Rechte von stillenden Dienstnehmerinnen genau geregelt, was im Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Gleichstellung von Männern und Frauen einen ganz wesentlichen Aspekt darstellt.“

Mag.<sup>a</sup> Beate Lamprecht IBCLC, Leiterin des Eltern-Kind-Zentrums des Klinikums Klagenfurt, stellte fest: „Obwohl wir in der Pflege in einem vorwiegenden Frauenberuf arbeiten, ist vielen Müttern nicht bekannt, welche Vorteile und Rechte sie als stillende

Dienstnehmerinnen haben. Wir bieten unseren Kolleginnen und Mitarbeiterinnen bestmögliche Rahmenbedingungen für das Weiterstillen trotz Berufstätigkeit. Nicht zuletzt deshalb, weil gestillte Kinder weniger krank sind und die berufstätigen Mütter somit seltener Pflegeurlaub benötigen.“

Wie wichtig Information und Aufklärung sind, hat auch das Land Kärnten erkannt und leistet Jahr für Jahr einen wichtigen Beitrag in diesem Bereich. Dr.<sup>in</sup> Michaela Brammer, Landesregierung Kärnten, Gesundheitsabteilung: „Das Land Kärnten stellt Stillberatungen durch zertifizierte Stillberaterinnen in allen Bezirken Kärntens zur Verfügung. Mütter können dieses Angebot kostenlos bei allen Fragen und Problemen rund um das Stillen in Anspruch nehmen. Fragen zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Stillen tauchen dabei immer wieder auf. Das Angebot des Landes jedenfalls wird in kontinuierlich steigender Zahl nachgefragt. Im Jahr 2014 wurden in den Beratungsstellen des Landes 589 persönliche Stillberatungen und 1099 Telefonberatungen durchgeführt.“

## Im TV und vor Ort

Die Pressekonferenz wurde vom ORF in „Kärnten heute“ ausgestrahlt und in der lokalen Zeitung veröffentlicht. Auf Wunsch der Redaktion konnte eine Stillberatungskollegin eine junge Mama aus ihrer Stillgruppe animieren, sich interviewen und vom Kamerateam beim umgesetzten „Stillen und Arbeiten“ filmen zu lassen. Außerdem wurden in den letzten Jahren in der Weltstillwoche Still-Flashmobs veranstaltet, Zeitungsartikel veröffentlicht, ein Interview einer unserer Stillberaterinnen bei einem privaten, zweisprachigen (deutsch/slowenisch) Radiosender zum Thema Weltstillwoche ausgestrahlt.

Eine besonders nette Aktion kreierte eine unserer LLL-Beraterinnen, indem sie zu einem Stilltreff in einem Kindermodengeschäft einlud und die anwesenden Mütter um eine kleine persönliche Rückmeldung/Dankesworte zum Thema Stillen und Stillberatung auf eine LLL-Postkarte mit einem Aufkleber der Weltstillwoche aufforderte.

Nach dem Treffen beschriftete sie die Postkarten mit den Adressen von allen LLL-Stillberaterinnen in Österreich. Kurz darauf bekam jede Stillberaterin eine herzliche Dankeskarte für ihre ehrenamtliche Arbeit von einer ihrer unbekannteren jungen Mütter.

## Es lohnt sich!

Die ersten Organisationsarbeiten für die Weltstillwoche waren sehr mühsam. Wir starteten zu spät mit der Organisation, Einwilligungen waren schwierig einzuholen, Vorstellungen von unserer Seite konnten nicht immer verwirklicht werden, es wurde nicht alles klar durchdacht, großer Aufwand an Materialien war gegeben...

Aber mit der Zeit wurde es immer leichter. Wir bekamen Routine. Jede wusste, was zu tun ist und wie es am einfachsten von der Hand geht. Texte standen im Rohentwurf zur Verfügung. Die Aufmerksamkeit im Land für unsere Arbeit wurde immer größer. Die Zusammenarbeit mit den Krankenhäusern immer besser. Personen bzw. Organisationen, die bei der Weltstillwoche mitarbeiten möchten, melden sich schon von alleine. Das Interesse für Interviews und Berichte steigen. Die Vernetzung erleichtert die Arbeit... Dank Internet und Facebook wird auch die Öffentlichkeitsarbeit immer leichter.

Die Vorbereitungsarbeiten für die Weltstillwoche 2016 haben bereits begonnen und wir freuen uns schon auf tolle Aktionen. Das Ganze wäre aber nicht möglich, wenn wir nicht so eine gute Zusammenarbeit aller Stillberaterinnen in Kärnten hätten!  
Vielen Dank!

*Gabriele Koffler*

**Wir freuen uns über Feedback, Artikel, Themenvorschläge und Termininfos!**

Mail an:  
eva.maximiuk@gmx.at

**Nächster Redaktionsschluss:**  
VSLÖnews 15.10.2016



dline®



# Pflege & Schutz für Mama und Baby

## MC®-MammaCare

Sanfte, hautberuhigende, hautaufbauende & entzündungshemmende Brustwarzenpflegecreme. Darf vom Baby abgeleckt werden! Hervorragend zum Pumpen geeignet! Hervorragende Hautverträglichkeit.



## NCR®-NutrientCreme

Pflegt und schützt bei sehr trockener, irritierter, entzündlicher und juckender Haut. Auch als Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen! Hervorragende Hautverträglichkeit.



## ZCR®-ZincCream

Ideal für urin- und stuhlgeschädigte Haut, besonders auch bei Intertrigo! Lässt sich sanft und mühelos wieder entfernen. Hervorragende Hautverträglichkeit!



## BL®-BasicLotion

Hochwertige Grundpflege bei leicht trockener Haut. Speziell geeignet zum Einreiben auf nasser Haut. Sehr wirtschaftlich anwendbar! Hervorragende Hautverträglichkeit!



## BS®-BabyShampoo

Sehr mildes Pflegeshampoo, besonders für Babys geeignet. Bewirkt ein sanftes Entfernen des Milchschorfs! Brennt nicht in den Augen und pflegt die Kopfhaut. Hervorragende Hautverträglichkeit!



## FTG®-FreshTonicGel

Bei müden Beinen und Wasseransammlungen. Transportiert das überschüssige Wasser aus dem Gewebe, erfrischt und trocknet nicht aus – 8% Lipidgehalt. Hervorragende Hautverträglichkeit!



## NOB®-NutrientÖlBad

Badezusatz für ein sanftes Reinigen und Pflegen der Haut beim Baden oder Duschen. Langanhaltende Pflege und Schutz ohne Nachcremen. Sehr wirtschaftlich anwendbar (6ml für ein Erwachsenenvollbad). Hervorragende Hautverträglichkeit.



## HG®-HämorrhoidalGel

Wirkt sanft und schonend gegen Hämorrhoiden. Reines Naturprodukt! Besonders gut gegen Brennen und Jucken! Antimikrobiell! Hervorragende Hautverträglichkeit!



# Neuzugang

Eine IBCLC stellt sich vor ...



Ursula  
Gessner

**Wie schon in der Frühjahrsausgabe unserer news verkündet, freut sich der VSLÖ über Verstärkung: Ursula Gessner, lange Zeit Mitglied im Vorstand des Österreichischen Hebammengremiums, möchte nun das VSLÖ-Vorstandsteam vor allem in den Bereichen Organisation und Networking mit Rat und Tat unterstützen. Wir haben sie gebeten, sich hier näher vorzustellen!**

Ich bin St. Pölten geboren und aufgewachsen. Nach meiner Pflichtschule habe ich die Krankenpflegeausbildung in St. Pölten absolviert und war 5 Jahre als diplomierte Krankenschwester (DGKS), so hieß der Berufsabschluss damals, im Krankenhaus St. Pölten auf der Internen Abteilung und im Gynäkologischen OP tätig. Drei Jahre nach der Geburt unserer Tochter Ida, im Jahr 1985 besuchte ich die Bundeshebammenlehranstalt in der Semmelweis Frauenklinik in Wien und bin seit 1989 als Hebamme tätig. Unsere Tochter Laura kam zwei Monate nach Abschluss der Hebammenausbildung zur Welt. Im November 1991 übersiedelten mein Mann und ich mit beiden Töchtern nach Draßmarkt ins Burgenland, da ich schon seit Mai 1991 im Krankenhaus Oberpullendorf als Hebamme arbeitete. Mit der Geburt unseres Sohnes Oskar 1995 und unserer jüngsten Tochter Nora 1997 war dann unsere Familie komplett. Inzwischen durfte ich schon unseren Enkelkindern Theodor (5 Jahre) und Samuel (3 Jahre) auf die Welt helfen und bin glückliche und stolze Oma!

Meine persönlichen Still Erfahrungen sind vielschichtig und spiegeln die verschiedenen Lebenssituationen einer großen Familie und einer berufstätigen Mutter wieder. Ich habe meine vier Kinder unterschiedlich lange gestillt. Meine erste Tochter durfte fast drei Jahre Muttermilch genießen. Bei meiner jüngsten Tochter dauerte die Stillbeziehung nur vier Monate. Hätte ich damals schon das Wissen gehabt, hätte ich mit den manchmal schwierigen Eigenheiten meiner Kinder sicher besser umgehen können – oder ich hätte mir kompetente Beratung durch eine IBCLC geholt!

Die Wissensvermittlung in Bezug auf Stillen war in den Zeiten meiner Ausbildungen sehr dürftig. Auch als Hebammschülerin wurde uns damals, vor fast 30 Jahren, leider nicht viel zu diesem wichtigen Thema gelehrt. In den Krankenhäusern wurden erst nach und nach Tag- und Nacht-Rooming in angeboten, das Austeilen von elektrischen Milchpumpen an jede Entbundene und routinemäßige Zufüttern der Säuglinge im Kinderzimmer kam erst sehr langsam aus der Mode. Im Rahmen meiner freiberuflichen Tätigkeit wurde ich immer öfter mit verschiedenen Stillproblemen konfrontiert, meine Ratschläge in diesen Situationen waren damals eher dürftig. Die Freude an meiner Arbeit, die Überzeugung, dass Muttermilch die beste Ernährung für das Baby ist und der Wunsch, endlich mehr über das Geheimnis für eine erfolgreiche Stillbeziehung zu wissen, haben mich dazu motiviert, die Ausbildung zur IBCLC zu beginnen. Dass die Berufsgruppe der Hebammen einen wichtigen Beitrag für einen guten Stillbeginn leisten kann, wurde mir durch die IBCLC-Ausbildung immer deutlicher bewusst. Deshalb ist Bonding im Kreißsaal und Sectiobonding für mich eine Art Mission geworden! Als leitende Hebamme kann ich im Rahmen der Teambesprechungen immer wieder auf die Wichtigkeit des

ununterbrochen Hautkontakts in den ersten Stunden nach der Geburt hinweisen und als Standard anführen, dass die Routinen (Wiegen, Messen, Augentropfen, Fußabdruck, ...) zeitlich nach hinten verschoben werden. Dass die Neugeborenen nackt, ungebadet und ungewogen am Busen der Mutter vom Kreißsaal auf die Station transferiert werden, ist für das Team der Geburtenstation normal! Durch fachliche Information kann ich schon die Schwangeren im Rahmen des Geburtsvorbereitungskurses für dieses Thema sensibilisieren. Ich freue mich schon immer darauf, dort mein Wissen als IBCLC an die Schwangeren weitergeben zu können. Seit es die Hebammenberatung im Mutter-Kind-Pass gibt, sprechen mich viele Frauen bei Unsicherheiten in Bezug auf Stillen oder schlechte Still Erfahrungen an. Es wird mir immer klarer, dass Frauen gerne bereit sind, sich auf das Stillen einzulassen. Sie brauchen allerdings dabei eine kompetente Begleitung, Fachpersonal, das sie in schwierigen Situationen unterstützt, ihnen Perspektiven aufzeigt und auch verständnisvoll auf ihre Bedürfnisse eingeht!

Ich war von 1995 bis 2015 als Landesgeschäftsstellenleiterin des Hebammengremiums im Vorstand tätig und übte von 2012 bis 2015 das Amt der Stillbeauftragten aus. Seit meinem Abschluss als IBCLC bin ich Mitglied beim VSLÖ. Durch die gemeinsame Gestaltung des Posters und des Arbeitsblattes anlässlich der Stillwoche 2015 mit Anita Schoberlechner hatte ich Gelegenheit, Einsicht in die Arbeit im VSLÖ zu gewinnen.

Ich bin stolz darauf, hier Mitglied zu sein und hoffe durch meine Arbeit im Vorstand die anderen engagierten Frauen ein wenig unterstützen zu können!

#### **Mein Leitsatz zum Thema Stillen:**

*Jeder Tropfen Muttermilch ist ein Gewinn für das Baby!*

# Das Geburtsbuch

**Brauchen wir denn wieder einen neuen Ratgeber zum Thema Geburt? – Ja, diesen schon! Das sagt Dr.<sup>in</sup> med. Birgit Streiter. Die IBCLC und Präsidentin des Österreichischen Kinderschutzbundes hat Nora Imlaus neues Buch gelesen und für die VSLÖnews rezensiert.**

In Nora Imlaus neues Werk „Das Geburtsbuch. Vorbereiten – Erleben – Verarbeiten“ (Beltz, 2016) geht es nicht nur um wirklich umfassende Informationen zu allen Aspekten der Geburt, sondern vor allem auch um die Stärkung und Ermutigung der Frauen, herauszufinden, was ihnen wirklich wichtig ist und wie sie ihre Vorstellungen bestmöglich verwirklichen können. So zeitlos das Erlebnis Geburt an sich ist, ist doch die Geburtshilfe, abhängig von kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklungen, sehr unterschiedlich.

Nach Etablierung der Krankenhausgeburt mit zunehmender Technisierung und Erhöhung der Kaiserschnitttrate wünschen sich heute die meisten Schwangeren eine natürliche Geburt und die Vermeidung unnötiger medizinischer Interventionen.

Wie sich Frauen optimal auf die Geburt vorbereiten können wird im ersten Teil des Buches erklärt, mit praktischen Tipps und auch der Stärkung des Bewusstseins, immer offen zu bleiben für Unerwartetes, nicht Planbares. Ausführlich werden auch alle Aspekte des Kaiserschnitts besprochen.

Im Hauptteil des Buches werden „10 Wege ein Kind zur Welt zu bringen“ mit allen Vor- und Nachteilen anschaulich und wissenschaftlich fundiert erklärt. Die Autorin tritt dabei engagiert für den Schutz aller Möglichkeiten der Geburt ein, von der Hausgeburt, die sie selbst sehr positiv erlebt hat, über Geburtshäuser, bis hin zur Klinikgeburt. Die Bedeutung des Stillens und Bondings wird mehrfach thematisiert, auch verbunden mit dem Hinweis, dass in einem zertifizierten „Babyfreundlichem Krankenhaus“ gute Stillbegleitung ge-



währleistet ist. Viele berührende Geburtsberichte von Müttern bereichern diesen Teil des Buches und vermitteln besondere Lebendigkeit.

Der kürzere dritte Teil des Buches ist dem Verarbeiten der Geburtserfahrung gewidmet, die, wie auch immer sie gewesen sein mag, zu innerem Wachstum führt. Das Nachwort von Kinderarzt Renz-Polster weist schon den Weg

in die Zeit nach der Geburt mit ihren neuen Herausforderungen: Der Schlaf des Babys ist eine davon. Auch hier ein Plädoyer für das Vertrauen in die Natur, ein entspanntes Geschehenlassen, wie es auch bei der Geburt sein soll. Somit kann gesagt sein: Ein äußerst empfehlenswertes Buch für Eltern, aber auch für alle im Bereich der Geburtshilfe Tätigen! Es erweitert den Blickwinkel über den Aspekt der „Sicherheit“ hinaus auf das Ganze, zutiefst Menschliche im Geburtsgeschehen.

## Weiterer Lesestoff ...

... ist über [www.stillbuch.at](http://www.stillbuch.at) zu beziehen:

**Breastfeeding – A Guide for the Medical Profession** – kurz die „Lawrence“ – ist DAS Fachbuch für alle in der Stillberatung tätigen Berufsgruppen. Umfassende, detaillierte Informationen und Forschungsergebnisse zu allen Aspekten der Laktationsmedizin gibt es jetzt in der aktualisierten 8. Auflage.

*AutorInnen: Ruth A. Lawrence, Robert M. Lawrence  
Elsevier Verlag*

**Counseling the Nursing Mother – A Lactation Consultants Guide** gehört zu den besten Büchern für die Beratungspraxis. Auch für all jene, die unterrichten, die Stillrichtlinien verfassen oder Informationsblätter für Mütter herausgeben, ist es ein wertvolles Grundlagenbuch.

*Autorinnen: Judith Lawres, Anna Swisher, Jones & Bartlett Verlag, 6. Auflage*

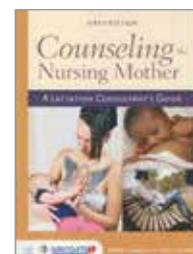
**Wir stillen noch** – Dieses Buch beschreibt das Leben mit gestillten Kleinkindern und ist ein Klassiker für alle Frauen, die ihre Kinder auch noch nach dem 1. Geburtstag stillen. Es macht Mut, das Stillen eines Kleinkindes wieder als eine selbstverständliche und notwendige Grundlage für das Leben zu sehen.

*Autorin: Norma J. Bumgarner, La Leche Liga Verlag*

Reprinted with permission from Elsevier © 2016



€ 62,50



€ 92,50



€ 18,90

# Presseschau ...

„The Lancet“ – Alles zum Thema Stillen



© Fotolia

Die renommierte Zeitschrift „The Lancet“ veröffentlichte im Januar 2016 eine mehrteilige Serie von Artikeln bzw. Metaanalysen, die sich mit dem Stillen – bzw. vielmehr mit den (weltweiten) Auswirkungen des Nicht-Stillens! – beschäftigen. Klingende Überschriften wie „Stillen – das neue Normale“ oder „Stillen – eine kluge Investition in Mensch und Wirtschaft“, bringen uns Fakten näher, die mehrheitlich keineswegs neu, aber mehr denn je hervorzuheben sind:

- WHO-Empfehlungen: Ausschließliches Stillen während der ersten 6 Monate, auch bei Einführung der Beikost Weiterstillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus, solange Mutter und Kind das wollen.
- Etwa 800.000 Babys bzw. Kleinkinder könnten pro Jahr überleben,

wenn sie für mindestens 12 Monate gemäß den WHO-Empfehlungen gestillt worden wären.

- Ebenso wären durch Stillen rund 20.000 Todesfälle durch Brustkrebs pro Jahr vermeidbar, wenn 90% der Frauen ihre Kinder stillen würden.

Aus den Artikeln ergeben sich ebenso beeindruckende Zahlen hinsichtlich eines wirtschaftlichen Einsparungspotentials durch Stillen: 300 Milliarden US Dollar pro Jahr! Es fallen also durch Stillen tatsächlich gesundheitliche und wirtschaftliche Interessen zusammen.

## Stillen – DIE Gesundheitsvorsorge

Nicht neu sind natürlich auch die in den Artikeln detailliert beschriebenen

vielfach positiven Effekte durch Stillen für Kinder und Mütter: Allen voran steht eine klare Steigerung der Lebenserwartung der Babys. Weiter erwähnenswert in diesem Zusammenhang ist eine Verminderung des SIDS-Risikos (Plötzlicher Kindstod), die NEC (Nekrotisierende Enterokolitis) tritt seltener auf und es besteht ein Schutz gegen Diarrhoe (Durchfall), Atemwegsinfekte und Otitis media (Mittelohrentzündung). Hinsichtlich langfristiger positiver Auswirkungen scheint Stillen das Risiko für einen späteren Typ 2 Diabetes zu verringern, einen Schutz vor Übergewicht im Erwachsenenalter darzustellen und die Intelligenz zu erhöhen. Hinweise deuten auch darauf hin, dass Stillen das Risiko für Krebserkrankungen im Kindesalter, chronische Darmerkrankungen und Autoimmunerkrankungen reduziert. Auch für die Mutter bringt (längeres) Stillen gesundheitliche Vorteile. Es kann Brustkrebs verhindern, verbessert den Geburtenabstand und möglicherweise wird das Risiko für Diabetes Typ 2 und Eierstockkrebs vermindert.

## Stillen weltweit

Die Stillzahlen variieren weltweit sehr: In einkommensstarken Ländern wird nur 1 von 5 Kindern bis 12 Monate gestillt, in einkommensschwachen bzw. -mittleren Ländern wird nur 1 von 3 Kindern während der ersten 6 Monate ausschließlich gestillt. Das bedeutet, dass Millionen von Kindern nicht den vollen Nutzen des Stillens ausschöpfen können.

Es wird in einem der Artikel von einem Irrglauben gesprochen, dass Stillförderung nur in armen Ländern wichtig sei. Die Autoren bezeichnen Stillen als die effektivste Gesundheitsmaßnahme für Mütter und Kinder – und zwar unabhängig davon, wo sie leben. Eine beeindruckende

Erkenntnis, die gesundheitspolitisch hoffentlich nicht ohne (still)förderliche Folgen bleibt.

## Kodex-Kritik

In Zusammenschau der Artikeln bzw. Studien ergeben sich 2 Faktoren, die einander verstärken: Auf einer Seite steht eine unzureichende Stillförderung und auf der anderen Seite ein nur mangelhaft durchgesetzter Internationaler Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten. Letzteres wird durch äußerst wirksame Marketingstrategien des Muttermilchersatz-Markts weiter verstärkt. Der Markt für Muttermilchersatz-Produkte ist in den einkommensstarken Ländern mehr oder weniger gesättigt. Wachstumspotential besteht demnach besonders in den einkommensschwachen bzw. -mittleren Ländern – dort, wo der Konsum von Muttermilchersatzprodukten derzeit eher gering ist. Die absehbaren gesundheitlichen Folgen für die betroffenen Kinder sind dramatisch. Wir sollten uns klar vor Augen halten, dass Stillförderung mehr denn je eine öffentliche Angelegenheit sein muss, um den Muttermilchersatz-Markt – übrigens ein Multi-Millionen-Dollar-Markt – zumindest einzudämmen. Der Autor einer der Meta-Analysen, Prof. Victora, meint, es sei „ein weitverbreiteter Irrtum, dass Muttermilch durch künstliche Produkte ersetzt werden kann ohne nachhaltige Auswirkungen. Die in dieser Serie umrissenen Beweise (...) lassen keinen Zweifel daran, dass die Entscheidung nicht zu stillen, bedeutende langfristige negative Auswirkungen auf Gesundheit, Ernährung und Entwicklung von Kindern und die Gesundheit von Frauen hat.“

Der internationale Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatz-Produkten wurde 1981 von der WHA (World Health Assembly) verabschiedet. In den nachfolgenden Jahren bis 1994 haben alle Staaten sowie alle Babynahrungshersteller den Kodex unterzeichnet. Ziel des Kodex ist es, Stillen zu schützen und zu fördern und die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten zu regeln. Zu Letzteren zählen alle Muttermilchersatznahrungen, Getränke und Nah-

rungsmittel wie Babytees oder Milchgetreidebrei, aber auch Flaschen und Nahrungssauger. Insbesondere soll der Kodex Werbung für o.g. Produkte regeln – das inkludiert auch die Beeinflussung von Gesundheitspersonal, Gratisproben oder Werbegeschenke. Es soll durch den Kodex eine angemessene und sichere Ernährung für Säuglinge gewährleistet sein, was u.a. meint, dass primär das Stillen gefördert wird, über Konsequenzen des Nicht-Stillens informiert werden muss und im besonderen Bedarfsfall Muttermilchersatzprodukte in hoher Qualität zur Verfügung stehen müssen, inkl. Schulung über deren korrekten Gebrauch. Seit der ersten Formulierung des Kodex werden alle 2 Jahre von der WHA Resolutionen herausgegeben, die den Kodex ergänzen. Gesetze, die in der Folge des Kodex erlassen wurden, umfassen in den unterschiedlichen Staaten unterschiedliche Teile des Kodex und werden auch unterschiedlich streng umgesetzt. Konsequenzen für Hersteller von Babynahrung, die sich nicht kodexkonform verhalten, sind demnach auch individuell von Nation zu Nation geregelt. Regelmäßig werden Umsetzung und Einhaltung des Kodex in den einzelnen Staaten von WHO, IBFAN und UNICEF überprüft. (Weitere Informationen sind u.a. zu finden unter: [www.ibfan.org](http://www.ibfan.org)). Nichtsdestotrotz hat der weltweite Umsatz von Muttermilchersatz-Produkten (inkl. Säuglingsmilchnahrung und Folgemilch) vom Jahr 1987 mit etwa 2 Milliarden US \$ zum Jahr 2014 eine Steigerung auf rund 40 Milliarden US \$ erfahren.

## Engagement gefragt!

Um Produkten, die mit Muttermilch konkurrieren, Einhalt zu gebieten, braucht es auf verschiedenen Ebenen konsequentes Engagement: Politisch – im Gesundheitssystem – öffentlich und privat. Die Autoren der Lancet-Serie liefern klar umrissene Punkte zur Förderung des Stillens – dabei geht es primär um die Verbreitung bzw. Veröffentlichung von Evidenz zum Stillen (→ Das sei nun an dieser Stelle ein interner Aufruf an uns IBCLCs!), weiter um eine Förderung einer stillfreundlichen gesellschaftlichen Haltung, sozusagen eine



soziale Bestärkung als Stillkultur. Hier könnte auch die Politik wesentlich ansetzen: Stillen könnte in allgemeine Gesundheitsprogramme aufgenommen werden und politisch einen höheren Stellenwert – als Möglichkeit Geld zu sparen und Leben zu retten – bekommen. Auch der Kodex bedürfte einer effektiveren Umsetzung und Kontrolle. Desweiteren ginge es um die Beseitigung von sozialen und strukturellen Hindernissen, die Frauen vom Stillen abhalten – gemeint sind einerseits individuell angepasste Stillberatungen und andererseits entsprechende Mutterschutzgesetze, Arbeitsplatzumstrukturierungen, die Stillen unterstützen und natürlich ein Gesundheitssystem, das den Kodex erfüllt und nach BFHI arbeitet.

Zum Abschluss sei nochmals aus dem Lancet 2016 zitiert: „Stillen macht die Welt gesünder, gerechter und klüger.“ – In diesem Sinne: Lasst uns weiter unterstützen, schützen und begleiten ...

Diana König

# Aktuelles

... aus der Welt des Stillens



## Neu im ONGKG-Vorstand ...

Dr.<sup>in</sup> Ingrid Zittera, Gyn/IBCLC, wurde 2015 mittels Online-Wahl zur Sprecherin der Sektion BFHI-„Babyfriendly Hospital Initiative“ im Österreichischen Netzwerk gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG) gewählt, Mag.<sup>a</sup> Iris Wagnsonner zur Stellvertreterin. Beide haben nun bei der ONGKG-Generalversammlung am 5.4.2016 in St. Veit den Tätigkeitsbericht ihrer Sektion vorgelegt und den Antrag gestellt, den Vorstand um die BFHI-Sektionssprecher zu erweitern, damit deren Themen intensiver eingebracht werden können – mit Erfolg: Wir wünschen Dr.<sup>in</sup> Zittera daher viele gute Ideen und Energie bei dieser Arbeit.

## MMBA Symposium 2017 ...

Nach dem erfolgreichen Gründungssymposium der „MutterMilchBanken Austria“ – die VSLÖnews haben berichtet – traf sich der Verein auf Einladung vom stellvertr. MMBA-Präs. Berndt Urlesberger am 7.6.16 zur ersten Vorstandssitzung in Graz. Unter dem Vorsitz der Präsidentin Nadja Haiden wurde Organisatorisches – z.B. wie die gesetzlichen Vorgaben des BM für Gesundheit – besprochen sowie Pläne für das MMBA Symposium 2017 in Wien geschmiedet.



## Kaiserschnitt ...

Unter dem Titel „Kaiserschnitt – der andere Weg“ findet am 7. Oktober 2016 im SMZ Süd in Wien eine spannende Veranstaltung exklusiv für VSLÖ-Mitglieder statt. Schließlich ist der Kaiserschnitt ein Weg, den immer mehr Mütter und Babys „gehen“ und gehen müssen.

Wie kann medizinisches Personal, wie können StillberaterInnen daher kompetent und einfühlsam mit diesem speziellen Start ins Leben, in die Mutter-Kind-Beziehung und die Stillbeziehung umgehen? Mehr auf [www.stillen.at](http://www.stillen.at)

### NEWS Online

Nicht vergessen – immer up to date sind Sie als StillberaterInnen, Eltern und Interessierte auf [www.stillen.at](http://www.stillen.at), wo auch die Ausgaben der rundum-erneuerten VLSÖnews stets zum Lesen, Downloaden und auch Vermailen bereitstehen. Auch ein Blick auf [www.facebook.com/stillen.at](http://www.facebook.com/stillen.at) lohnt sich, um informiert zu bleiben.

## Rund ums Essen ...

Darum dreht sich alles bei der VSLÖ-Fortbildung am 18. und 19. November 2016 im Congress Leoben. Neueste Informationen und Entwicklungen, von der Bedeutung des Kolostrums bis hin zum Status Quo in Sachen Beikost, werden von kompetenten Vortragenden präsentiert. Details und Anmeldung auf [www.stillen.at](http://www.stillen.at). Nicht vergessen: Im Rahmen der Tagung steht auch die Generalversammlung samt Neuwahl des VSLÖ-Vorstandes auf dem Programm!

## Überarbeitet ...

Das IBCLC Basissseminar-Skriptum wurde neu überarbeitet und erweitert!

Alle neuen Erkenntnisse und Studienergebnisse wurden von EISL-MitarbeiterInnen, die über große Praxiserfahrung sowie Erfahrung in wissenschaftlichem Arbeiten verfügen, eingebaut. Texte und Quellenangaben wurden umfassend aktualisiert, sodass nun wieder eine wunderbare, aktuelle Grundlage für die Arbeit mit Mutter und Kind zur Verfügung steht.

Auch gibt es ein tolles Info-Blatt über die Vorteile der Muttermilch und des Stillens – neu aufgelegt vom VSLÖ (mit Platz für den eigenen Adressstempel!) und unter [info@stillen.at](mailto:info@stillen.at) zu beziehen.

Auch gibt es ein tolles Info-Blatt über die Vorteile der Muttermilch und des Stillens – neu aufgelegt vom VSLÖ (mit Platz für den eigenen Adressstempel!) und unter [info@stillen.at](mailto:info@stillen.at) zu beziehen.

## Abschied ...

Unser langjähriges Redaktionsmitglied Isolde Seiringer möchte sich in Zukunft anderen Aufgaben widmen. Daher verlässt sie das Redaktionsteam der VSLÖnews – als Fachlektorin bleibt sie uns jedoch zum Glück erhalten, worüber wir uns sehr freuen! Danke, liebe Isolde, für Rat und Tat, deine immer interessanten Artikel und deine so konstruktive Mitarbeit in unserem Team!

## Redaktionelle Mitarbeit ...

Aufgrund des Ausscheidens von Isolde Seiringer aus unserem Team, haben wir ein Plätzchen frei für neue MitarbeiterInnen! Wer Interesse an Themen rund ums Stillen hat und diese gern zu Papier bringen möchte, ist herzlich eingeladen, sich bei [eva.maximiuk@gmx.at](mailto:eva.maximiuk@gmx.at) zu melden.

# ELACTA News

**W**ährend des Europäischen Stillkongresses im Mai in Athen trafen sich 60 Mitglieder zur ELACTA Generalversammlung. 5 neue Landesverbände wurden willkommen geheißen: Promama (Rumänien), LLBCA (Litauen), IPD (Slowakei), Swilacta (Schweiz) und IACLA (Israel). Somit vereint ELACTA derzeit 20 Landesverbände aus 17 verschiedenen Ländern.

Nach 6 Jahren Vorstandsarbeit verabschiedete ich mich aus dem ELACTA Vorstand, außerdem verließen Juanita Jauer Steichen und Renata Vettorazzi den Vorstand. Die Präsidentschaft wird nun von der Niederländerin Karin Tiktak übernommen. Vizepräsidentin ist Landsfrau Mirjam Pot, Schriftführerin – Stefanie Rosin (Deutschland), Kassiererin

– Heli Vanhatalo (Finnland). Einige Punkte aus dem Tätigkeitsbericht und den weiteren Plänen:

- 6 persönliche Vorstandssitzungen in verschiedenen Ländern, monatliche Skype-Sitzungen und weitere Skype-Sitzungen oder persönliche Treffen in Arbeitsgruppen.
- Networking: Partnerschaft mit ILCA und EISL. Kontaktaufnahme mit EU, WHO, IBLCE und den Autoren des EU Blueprint. Besuch von internationalen Kongressen um mit den Mitgliedern in Kontakt zu treten.
- Aus Kostengründen musste Anfang des Jahres 2015 das Magazin „Laktation und Stillen“ umstrukturiert werden. Mit neuem Team gibt es seit der Ausgabe 1/2015 eine deutschsprachige Printversion (Basisteil

und deutschsprachiger Sonderteil) und eine englischsprachige PDF Version (Basisteil).

- Eine kleine, aber ganz besondere Veranstaltung ist „CERPs International“, das 2015 in Brixen stattfand. Erstmals wurden deutsch- und englischsprachige Workshops angeboten. Das nächste CERPs international ist 2017 in Salzburg.
- Die Vorbereitungsarbeiten für den nächsten Europäischen Kongress 2018 in den Niederlanden haben bereits begonnen.

Sollten Sie an einer ehrenamtlichen Mitarbeit im ELACTA Vorstand oder in einer der Arbeitsgruppen interessiert sein – gerne: [office@elacta.eu](mailto:office@elacta.eu)

Andrea Hemmelmayr



Feminella® Hereditum® mit **Lactobacillus fermentum Lc40**



- ▶ Unterstützung der Herstellung des **mikrobiellen Gleichgewichtes** in der Muttermilch
- ▶ Signifikante **Reduktion von Brustschmerzen**<sup>1</sup>
- ▶ Signifikante **Reduktion der Rezidivrate von Brustentzündungen**<sup>1</sup>

↑  
Gluten-, Milch- und laktosefrei

[www.richtig-stillen.at](http://www.richtig-stillen.at)



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.

<sup>1</sup> Arroyo, R. et al. Treatment of infectious mastitis during lactation: antibiotics versus oral administration of Lactobacilli isolated from breast milk. *Clinical Infectious Diseases*. 2010;50(12):1551-1558



**Fortbildungstag und Interne Fortbildung mit  
Generalversammlung und Wahl**  
18. und 19.11.2016 in Leoben

**Kaiserschnitt - der andere Weg**  
Wien, 07.10.2016, 9 - 17 Uhr

**Oxytocin - Stillen, Bindung und Tragen**  
Wien, 03.03.2017



**Angebote des Europäischen Institutes  
für Stillen und Laktation:**

*Seminarreihe intensiv mit E-Learning Bregenz*

Seminar 1: Basisseminar/Klinikschulung

Seminar 2: 12. - 14. Jänner 2017

Seminar 3: 27. - 29. April 2017

Seminar 4: 28. Juni - 1. Juli 2017

**Basisseminare Still-ZEIT**

Wien: 30.09./01.10., 04./05.11., 18./19.11.2016

Graz: 18. - 20.01.2017, 08. - 10.03.2017

**Basisseminare Still-BEGINN (1 x 4 Tage)**

Salzburg: 17. - 20.10.2016

**Kurs Stillen KOMPAKT für Ärzte**

Stuttgart: 27. - 29.01.2017, 24. - 26.03.2017

Teamschulungen für Kliniken, BFHI-Schulung, Ärzteschulung ...

Termine und Zeiten nach Bedarf - annemarie.kern@stillen-institut.com

**Impressum**

M, H, V: Verband der Still- und  
LaktationsberaterInnen  
Österreichs VSLÖ, Lindenstr. 20,  
2362 Biedermannsdorf.

ZVR-Zahl: 962644841.

Für den Inhalt verantwortlich:

Eva Maxiimiuk

Redaktion: Andrea Hemmelmayr,  
Vroni Goreis, Susanne Grausgruber,  
Eva Maxiimiuk, Ina Mayer,

Isolde Seiringer

Anzeigen: Andrea Obergruber

Schlussredaktion:

Mag. Veronika Stampfl-Slupetzky

Layout: www.h13.at

Druck: www.eindruck.at

**Das Kopieren und Weitergeben  
der VSLÖnews ist möglich &  
erwünscht!**

Satz- und Druckfehler vorbehalten!

**VSLÖnews**

Verband der geprüften Still-  
und LaktationsberaterInnen  
Österreichs IBCLC

**Kontakt**

www.stillen.at, info@stillen.at

president@stillen.at

**Kostenlos  
bestellen**



**Willkommensset**

Ankommen im Leben mit Weleda  
Calendula Baby- und Kinder-  
pflege - vom ersten Tag an.

# Weleda Musterpakete für Hebammen.

Mit Kennenlerngrößen zur Weitergabe an die von Ihnen begleiteten Familien.

Bestellung unter: [hebammen@weleda.at](mailto:hebammen@weleda.at) • Telefon: 01-256-6060

**Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur**

[www.weleda.at](http://www.weleda.at)