

Glücksrad

Gesundheitlicher Nutzen des Stillens

Muttermilch ist gerade in den ersten Lebensmonaten die beste Nahrung für Kinder und normalerweise völlig ausreichend. Viele gesundheitliche Vorteile des Stillens für Mutter und Kind sind mittlerweile wissenschaftlich anerkannt:

Welche Vorteile hat Ihr Kind?

- Stillen ist auch für die seelische Entwicklung des Kindes gut, denn es stärkt die Beziehung zwischen Mutter und Kind.
- Gestillte Kinder entwickeln seltener Magen-Darminfekte und Atemwegsinfektionen.
- Stillen verringert das Risiko für Übergewicht und spätere entzündliche Darmerkrankungen.
- Stillen hat darüber hinaus langfristig einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel.
- In mehreren Studien verringerte Stillen das Allergie- und Asthmarisiko.

Welche Vorteile hat die Mutter?

- Die Gebärmutter bildet sich schneller zurück.
- Fettreserven werden schneller abgebaut.
- Stillen verringert das Risiko an Brustkrebs und Diabetes-Typ 2 zu erkranken.
- Muttermilch ist nicht nur die beste, sondern auch die günstigste Säuglingsnahrung.

Empfehlungen zur Stilldauer

Von der Weltgesundheitsbehörde wird deshalb **ein sechsmonatiges ausschließliches Stillen** (Ernährung des Babys nur mit Muttermilch) und dann begleitend zur Einführung der Beikost **teilweises Stillen bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahrs und darüber hinaus** empfohlen. Von der Nationalen Stillkommission wird betont, dass Mutter und Kind gemeinsam bestimmen, wann abgestillt wird.

Stillberatung

Da Stillen zwar ein natürlicher körperlicher Vorgang ist, aber zwischen Mutter und Kind eingeübt werden muss, Mütter viele Fragen zum Thema haben und ab und zu auch Probleme wie wundere Brustwarzen auftreten, bedarf es der Unterstützung

- durch qualifiziertes Fachpersonal wie Ärzte, Hebammen, Krankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen und
- durch engagierte Beratung von Mutter zu Mutter wie durch AFS-, LaLecheLiga-Stillberaterinnen und in den vielen Stilltreffs in München. Angemerkt sei, dass diese Form der Beratung **kostenlos** ist.

Ernährung der Mutter in der Stillzeit

Früher waren stillende Mütter vielen Einschränkungen z.B. auch in ihrer Ernährung unterworfen. So hieß es beispielsweise „Stillende dürfen keine blähende Speisen essen“.

Heute empfiehlt man eine möglichst vielseitige und „gesunde“ Ernährung, aber keinen expliziten Verzicht auf bestimmte Lebensmittel. Alles, was das Baby bereits als Ungeborenes „mitgegessen“ hat, wird es wahrscheinlich gut vertragen. Es gibt aber Speisen wie Knoblauch, die den Geschmack der Muttermilch verändern. Manche Babys mögen das nicht.

Berufstätigkeit

Wie die Ergebnisse der Stillstudie zeigen, nehmen viele Frauen (z.B. 27,4 % der 3074 befragten Mütter in den ersten 9 Monaten nach der Geburt) eine Erwerbstätigkeit vor dem Ende der Stillzeit wieder auf. Dabei wird häufig ein Mix aus Stillen und Gabe abgepumpter Muttermilch durch die Betreuungsperson des Kindes gewählt. Damit können die Mütter **ihre Stillbeziehung fortführen und gleichzeitig aber auch ihrem Beruf nachgehen.**