Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 109 (2011)
Heft: 11

Artikel: Stillen gegen Stress?
Autor: Ditzen, Beate / Ehlert, Ulrike
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949965

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stillen gegen Stress?

Stillen wird häufig als eine beruhigende Situation für Mutter und Kind dargestellt. Im vorliegenden Beitrag gehen wir deshalb drei Fragen nach: 1) Hat Stress einen Effekt auf das Stillen? 2) Hat Stillen einen Effekt auf die Stresslevel des Kindes? und 3) hat Stillen einen Effekt auf die Stresslevel der Mutter? Um diese Fragen zu beantworten muss vornweg geklärt werden, was wir unter Stress verstehen, und welche Situationen eine psychobiologische Stressantwort auslösen können.

Dr. Beate Ditzen und **Prof. Dr. Ulrike Ehlert**
Psychologisches Institut der Universität Zürich
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Binzmühlestrasse 14, Postfach 26, 8050 Zürich
E-Mail: b.ditzen@psychologie.uzh.ch
E-Mail: u.ehlert@psychologie.uzh.ch
Webseite: www.psychologie.uzh.ch

Stress

In der Umgangssprache verstehen wir unter Stress sowohl den Reiz, den sogenannten «Stressor», als auch die «Stressreaktion». Es ist allerdings wichtig, zwischen diesen beiden Konzepten zu unterscheiden, denn vergleichbare Stressoren (z.B. Zeitdruck) können bei verschiedenen Personen sehr unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Unvorhersagbarkeit, Ambivalenz und soziale Bewertung, aber auch die Antizipation einer Strafe oder die Strafe selbst sowie das Ausbleiben eines erwarteten Ereignisses (Frustration) lösen bei vielen Menschen eine Stressreaktion aus (Dickerson & Kemeny, 2004) – aber eben nicht bei allen Menschen im gleichen Masse.

Wir orientieren uns deshalb in der psychobiologischen Stressforschung am Konzept von Richard Lazarus, der davon ausgeht (1986, S. 19), dass Stress dann erlebt wird, wenn eine Person ihre eigenen Ressourcen als beansprucht oder überbeansprucht erlebt. Diese Einschätzung löst dann auch eine körperliche Reaktion aus, die – grob gezeichnet – in zwei Phasen abläuft (Sapolsky et al., 2000):

1. eine *schnelle Stressreaktion* (innerhalb von Sekunden), vermittelt über das sympathiko-adrenomedulläre System (SAM) und
2. eine *langsamere Stressreaktion* (Minuten bis unter Umständen Tage), vermittelt durch die Hormone der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA), das Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH), das Adrenocorticotrope Hormon (ACTH) und Cortisol.

Die Reaktion dieser beiden Stresssysteme können wir im Labor und im Alltag relativ einfach messen, zum Beispiel über den Blutdruck oder die Herzrate als Masse der SAM-Aktivierung oder über den Anstieg des Cortisols im Speichel, als Folge einer HHNA-Aktivierung.

Stillen und Stress

Der Zusammenhang zwischen Stillen und Stress kann, wie einleitend skizziert, auf mehreren Ebenen untersucht werden:

1. Hat Stress einen Effekt auf das Stillen?

Auf biologischer Ebene sind die Stressachse HHNA und die «gynäkologisch-hormonelle» Hypothalamus-Hypophysen-Gonadenachse (HHGA) sehr ähnlich aufgebaut und beeinflussen einander auch gegenseitig (Chrousos, Torpy, & Gold, 1998). Vor allem Tierstudien zur Interakation dieser Achsen weisen darauf hin, dass chronischer Stress über die Hormone CRH und ACTH die Hypothalamus-Hypophysen-Gonadenachse hemmt und damit die Fähigkeit zu stillen einschränkt. Unabhängig hiervon zeigt sich aber, dass kurzzeitiger Stress die Produktion des Hormons Prolactin, welches für die Milchproduktion verantwortlich ist, steigert (Schmidt & Lang, 2000). Wir können also schlussfolgern, dass langfristiger Stress die Möglichkeit zu stillen wahrscheinlich negativ beeinflusst, kurzfristiger Stress sollte jedoch kein Problem darstellen.

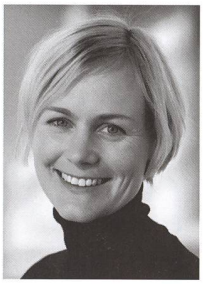
2. Hat Stillen einen Effekt auf die Stresslevel des Kindes?

Es liegen überzeugende medizinische Daten vor, die darauf hinweisen, dass Stillen beim Kind die Immunkompetenz verbessert. Studien legen auch nahe, dass Kinder, die gestillt wurden, sich psychisch gesünder entwickeln, als Kinder, die nicht gestillt wurden (Koletzko, Fleischer Michaelsen, & Hernell, 2000). Relativ wenige Untersuchungen gibt es allerdings zur Frage, ob Stillen unmittelbar die Stressantwort des Kindes beeinflusst. Die verfügbare Literatur weist darauf hin, dass Kinder sich während des Stillens ruhiger verhalten als Kinder, die die Flasche bekommen (Field et al., 2010) und allein der Geruch der Milch das Verhalten und die Cortisolspiegel der Kinder während eines Prick-Tests[1] positiv beeinflusst (Nishitani et al., 2009). Zusammengefasst scheint Stillen also die Stresslevel des Kindes zu vermindern.

3. Hat Stress einen Effekt auf die Stresslevel der Mutter?

Um diese Frage, die mittlerweile in einigen Studien untersucht wurde (für einen Überblick siehe z. B. Heinrichs, Neumann, & Ehlert, 2002), zu beantworten, wollen wir exemplarisch eine Studie unserer Arbeitsgruppe herausgreifen (Heinrichs et al., 2001). In dieser Studie wurden Frauen, die ihr Kind stillten, und Frauen, die ihrem Kind die Flasche gaben, nach dem Füttern des Kindes mit einem standardisierten psychosozialen Stresstest konfrontiert. Ihre psychische und biologische Stressantwort wurde gemessen und es zeigte sich, dass Frauen, die gestillt hatten biologisch (v. a. in Werten des Hormons ACTH, s.o.) weniger stark auf den Stresstest reagierten, als Frauen, die ihren Kindern die Flasche gegeben hatten. Psychisch zeigten sich allerdings keine Gruppenunterschiede. Die stillenden Frauen fühlten sich also nicht generell ruhiger. Diese Ergebnisse wurden in einer neueren Studie zu den Tagescortisolspiegeln von Müttern im Alltag bestätigt. Hier zeigte sich der Effekt allerdings interessanterweise nur bei Müttern, die schon mehrere Kinder hatten, und nicht beim ersten Kind (Tu, Lupien, & Walker, 2006).

[1] Der Pricktest (englisch: prick = Einstich) dient zum Nachweis einer sogenannten Typ-I-Allergie, wie zum Beispiel einer Sensibilisierung gegenüber Pollen oder Tierhaaren.



Beate Ditzen arbeitet als Oberassistentin am Lehrstuhl von Ursula Ehlert.
Als Forscherin und Psychotherapeutin beschäftig sie sich vor allem mit den Themen soziale Interaktion und soziale Unterstützung, insbesondere Paarunterstützung, im Zusammenhang mit Stress und stressbedingten Erkrankungen.

Zusammenfassung und Diskussion

Die psychobiologische Stressforschung weist darauf hin, dass Stillen für die Mutter und das Kind stressmindernd sein kann. Die psychobiologischen Mechanismen, die diesem Zusammenhang zugrundeliegen, sind bisher allerdings noch relativ unbekannt und es ist deshalb noch nicht klar, wie spezifisch diese Effekte sind. So ist es denkbar, dass durch die Wahl der Stillsituation allein schon ein beruhigendes Umfeld geschaffen wird, welches die Stressantwort beeinflusst. Weiterhin kann der Körperkontakt zwischen Mutter und Kind direkt die biologische Stressantwort reduzieren. Erfreulicherweise werden in unserer Gesellschaft die Väter zunehmend in die Kindesversorgung, auch unmittelbar nach der Geburt, einbezogen. Es wäre deshalb wissenschaftlich und praktisch hochrelevant, die zugrundeliegenden Mechanismen des Zusammenhangs von Stillen und Stress genauer zu kennen, damit auch Väter und ihre Säuglinge von den stressreduzierenden Effekten profitieren können. ◀

Literatur:

Chrousos G. P., Torpy D. J. & Gold, P. W. (1998). Interactions between the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis and the Female Reproductive System: Clinical Implications. Ann Intern Med, 129(3), 229–240.

Dickerson S. S. & Kemeny M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. Psychological Bulletin, 130(3), 355–391.

Field T., Diego M., Hernandez-Reif M., Figueiredo B., Ezell S. & Siblalingappa V. (2010). Depressed mothers and infants are more relaxed during breastfeeding versus bottlefeeding interactions: brief report. Infant Behav Dev, 33(2), 241–244.

Heinrichs M., Meinlschmidt G., Neumann I. D., Wagner S., Kirschbaum C., Ehlert U., et al. (2001). Effects of suckling on hypothalamic-pituitary-adrenal axis responses to psychosocial stress in postpartum lactating women. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 86(10), 4798–4804.

Heinrichs M., Neumann I. D. & Ehlert U. (2002). Lactation and stress: Protective effects of breast-feeding in humans. Stress, 5, 195–203.

Koletzko B., Fleischer Michaelsen, K. & Hernell O. (Eds.). (2000). Short and Long Term Effects of Breast Feeding on Child Health. Berlin: Springer.

Lazarus R. S. & Folkman S. (1986). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Nishitani S., Miyamura T., Tagawa M., Sumi M., Takase R., Doi H., et al. (2009). The calming effect of a maternal breast milk odor on the human newborn infant. Neuroscience Research, 63(1), 66–71.

Schmidt R. F. & Lang F. (2000). Physiologie des Menschen. Heidelberg: Springer.

Tu M. T., Lupien S. J. & Walker C. D. (2006). Diurnal salivary cortisol levels in postpartum mothers as a function of infant feeding choice and parity. Psychoneuroendocrinology, 31(7), 812–824.

Stillen – ein gesunder Start ins Leben

Die Broschüre «Stillen – ein gesunder Start ins Leben» gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Stillen. Dazu gehören: Stillvorbereitung in der Schwangerschaft; Stillen in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt; Empfehlungen zu Stillhäufigkeit und Stilldauer; Stillpositionen; Stillen und Berufstätigkeit; Schwierigkeiten beim Stillen; Kontaktadressen für fachliche Beratung.
Die von der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens herausgegebene Broschüre richtet sich an (werdende) Mütter und ihre Partner und ist in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Albanisch, Serbokroatisch, Türkisch und Tamil erhältlich.
Die Stillbroschüre ist in der Schweiz kostenlos und wird von verschiedenen schweizerischen Organisationen und Industriepartnern mitfinanziert. Verrechnet werden nur die Versand- und Portokosten.

Weitere Informationen unter:
www.stiftungstillen.ch

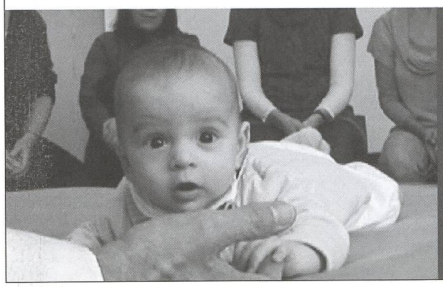
Pränatal- und Geburtstherapie

Ausbildung mit Dominique Dégranges

Die prozessorientierte Ausbildung lehrt die Fähigkeit, mit ganz frühen Prägungen aus Schwangerschaft und Geburt therapeutisch zu arbeiten, sei es mit Erwachsenen, Babys oder werdenden Eltern. Die 2-jährige Ausbildung ist berufsbegleitend und umfasst 8 Module.

Ausbildungsbeginn: 16.-20.11.2011

Informationen sowie ausführliche Ausbildungsunterlagen erhalten Sie vom Institut oder über unsere Homepage.



Da-Sein Institut
Unterer Graben 29
CH-8400 Winterthur
Tel +41 52 203 24 55
Fax +41 52 203 24 56
info@energiearbeit.ch
www.da-sein-institut.ch

Termine und Kurse immer aktuell online!

PRO MEDICO

Deutscher Hebammenverband

Medizinische Fortbildungsgesellschaft
Deutschland | Österreich | Schweiz

GRUND-AUSBILDUNG AKUPUNKTUR & CHINESISCHE MEDIZIN
NACH DEN RICHTLINIENVORGABEN DES SHV

TCM-VOLLAUSBILDUNG MASTER OF ACUPUNCTURE

TCM-SONDERKURSE
Z.B. AKUTAPING, ERNÄHRUNGSLEHRE, QIGONG, QZ U.A.

SHONISHIN & BABYSHIATSU, SHIATSU, GEBH. HYPNOTHERAPIE

... für Hebammen seit 20 Jahren die Nummer 1 in der Ausbildung von Akupunktur & ChinesischerMedizin im deutschsprachigen Raum.
- *Ausbildungszyklus und Kurse entsprechen den SHV-Ausbildungsempfehlungen!*
- ***Konstanz** – nah' an der Schweiz, unser Kursort für die Schweiz.*
- ***Sie vermissen eine Fortbildung in Ihrer Nähe ?***
  Laden Sie uns ein in ihre Praxis, Klinik oder Institution. Gemeinsam organisieren wir die gewünschte Fortbildung vor Ort! – Fragen Sie uns!

„Ihr Weg" zur Buchung www *>> **Fortbildung buchen** >> Hebammen >> Gesamtübersicht*

www.Pro-Medico-Fortbildung.com

INFO-HOTLINE: +49 (0) 18 05. 34 32 32

OMIDA®
Arzneimittel für Kinder

Fieber, Husten, Schmerzen beim Zahnen oder eine Erkältung können Kindern ganz schön zusetzen. Jetzt helfen nur viel Liebe und die richtige Medizin. Homöopathische Arzneimittel von OMIDA® eignen sich ideal zur Behandlung alltäglicher Erkrankungen von Kindern: Sie wirken schnell, sind gut verträglich, stärken die Selbstheilungskräfte und helfen Ihren Kleinen rasch wieder auf die Sprünge!

Bitte lesen Sie die Packungsbeilagen.
Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.
www.omida.ch

OMIDA® HOMÖOPATHIE
GENAU RICHTIG
OMIDA AG, 6403 Küssnacht a.R.