Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 105 (2007)
Heft: 11

Artikel: Vorteile des Stillens : auch Mütter profitieren!
Autor: Burby, Leslie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950019

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: 05.08.2025

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

Vorteile des Stillens

Auch Mütter profitieren!

Der folgende Text ist ein Auszug aus «101 Gründe für das Stillen», eine unverbindliche Zusammenstellung, die keineswegs als medizinischer Ratschlag gedacht ist und auch die individuelle Betreuung durch eine medizinische Fachkraft nicht ersetzen kann. Wir haben uns aus Platzgründen auf die positiven Aspekte für die stillende Mutter beschränkt.

Leslie Burby

4. Nicht-Stillen erhöht das Brustkrebsrisiko der Mutter

Viele Studien haben gezeigt, dass Frauen, die gestillt haben, ein niedrigeres Risiko für Brustkrebs haben. Kürzlich wurden die Daten von 47 Untersuchungen aus 30 Ländern überprüft. Die Studiengruppe kam zum Schluss, dass das Auftreten von Brustkrebs in den Industrienationen um mehr als die Hälfte verringert werden könnte, wenn jene Geburtenzahlen und Gesamtstilldauer pro Frau erreicht werden würde, wie sie in den Entwicklungsländern bis vor kurzem noch üblich waren. Laut dieser Analyse könnte das Stillen für beinahe zwei Drittel dieser geschätzten Verringerung der Brustkrebsfälle verantwortlich zeichnen.

Lee S. Y. et al., «Effect of lifetime lactation on breast cancer risk: a Korean womens' cohort study.» Int J. Cancer. 2003; 105: 390–393.

Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer (2002). «Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50,302 women with breast cancer and 96,973 women without the disease.» Lancet 360: 187–95.

Zheng et al., «Lactation Reduces Breast Cancer Risk in Shandong Province, China» Am. J. Epidemiol. Dec. 2000, 152 (12): 1129.

Newcomb P.A., Storer B.E., Longnecker M.P., et al., «Lactation and a reduced risk of premenopausal breast cancer.» N. Engl, J. Med. 1994; 330: 81–87.

Foto: www.mamanana.com

5. Das Saugen des Babys unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter

«Stillen trägt dazu bei, dass Sie Ihre Vorschwangerschaftsfigur schneller wieder zurückerhalten. Das Stillen führt dazu, dass sich die Gebärmutter (die sich im Verlauf der Schwangerschaft auf das 20-fache ihrer Normalgrösse vergrössert) schneller wieder zu ihrer Ursprungsgrösse zurückbildet.» Die Gebärmutter einer nicht stillenden Frau wird sich niemals wieder auf die Vorschwangerschaftsgrösse zurückbilden und immer leicht vergrössert bleiben.

The Complete Book of Breastfeeding M.S. Eiger. MD, S. Wendkos Olds, Copyright 1972, 1987 Comstock, Inc., Workman Publishing Co., Inc. 708 Broadway, New York, NY 10003.

13. Nicht-Stillen erhöht das Risiko der Mutter für Eierstockkrebsrisiko

Studien lassen den Schluss zu, dass eine Stillzeit von 12 bis 24 Monaten Ihr Risiko für Eierstockkrebs um ein Drittel senken kann.

Hartage et al., «Rates and risks of ovarian cancer in subgroups of white women in the United States.» Obstet Gynecol 1994 Nov; 84(5): 760–764.

Rosenblatt K.A., Thomas D.B., «Lactation and the risk of epithelial ovarian cancer». Int J. Epidemiol. 1993; 22: 192–197.

Gwinn M.L., «Pregnancy, breastfeeding and oral contraceptives and the risk of epithelial ovarian cancer.» J. Clin. Epidemiol. 1990; 43: 559–568.

14. Stillen hilft den Müttern nach der Geburt des Babys abzunehmen

Stillen verbraucht durchschnittlich etwa 500 Kalorien zusätzlich pro Tag. Stillende Mütter, die sich normal ernähren, verlieren allgemein die Schwangerschaftspfunde schneller als Frauen, die sich gegen das Stillen entschieden. Ausschliesslich oder teilweise stillende Mütter verloren in einer Studie signifikant mehr an Hüftumfang und lagen einen Monat nach der Geburt seltener über dem Vorschwangerschaftsgewicht als Mütter, die ausschliesslich künstliche Säuglingsnahrung gaben.

Andere Studien haben gezeigt, dass Frauen, die mit Übergewicht in die Schwangerschaft starteten, mit der Kombination von Stillen und mässiger sportlicher Betätigung sicher an ihr Idealgewicht herankommen können.

DC.A. Lovelady et al., «The effect of weight loss in overweight lactating women on the growth of their infants.» New Eng Journal of Med, 2000; 342: 449–453.

Kramer F., «Breastfeeding reduces maternal lower body fat.» J. Am Diet Assoc 1993; 93(4): 429–33.

Dewey K.G., Heinig M.J., Nommwen L.A., «Maternal weight-loss patterns during prolonged lactation. «Am J Clin Nutr 1993; 58: 162–166.

19. Das Stillen des Babys trägt dazu bei, den Insulinbedarf einer diabetischen Mutter zu verringern

Nach der Geburt konnte bei stillenden Müttern die erforderliche

Insulindosis deutlich stärker verringert werden als bei nicht stillenden Müttern.

Davies H.A., «Insulin Requirements of Diabetic Women who Breast Feed.» British Medical Journal, 1989.

Foto: www.mamanana.com

20. Stillen kann dazu beitragen, dem Fortschreiten einer mütterlichen Endometriose Einhalt zu gebieten

Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich Endometriumsgewebe an anderen Stellen als der Gebärmutter ansiedelt, z.B. an den Eierstöcken, den Eileitern und der äusseren Oberfläche der Gebärmutter. Dieses Gewebe verhält sich weiterhin wie Gewebe der Gebärmutter und blutet einmal im Monat während des weiblichen Menstruationszyklus. Da dieses Blut und Gewebe keine vaginale Abflussmöglichkeit hat, kann es zu schmerzhaften Komplikationen bis hin zu Sterilität kommen. Es gibt eine Reihe von klinischen Untersuchungen, die belegen, dass eine Schwangerschaft das Fortschreiten dieser Erkrankung vorübergehend stoppt. Viele Frauen berichten auch, dass das Stillen die Erkrankung zu verringern scheint. Es erscheint logisch, dass das verzögerte Wiedereinsetzen der Menstruation wünschenswert ist, um dem Wiedereinsetzen der Endometriose vorzubeugen. Einige Frauen berichten sogar von einer anhaltenden Heilung.

Annie Havard, «Breastfeeding – a cure for endometriosis», Allaiter ajourd'hui, Quarterly Bulletin of LLL France, No. 25, Oct.–Dec. 1995.

21. Das Saugen des Babys trägt dazu bei, nach der Geburt übermässigen Blutungen bei der Mutter vorzubeugen

Das Stillen des Babys veranlasst den Körper der Mutter zur Ausschüttung von Oxytocin, das Kontraktionen auslöst. Diese tragen dazu bei, dass die Plazenta ausgestossen wird und die Gebärmutter auf ihre Vorschwangerschaftsgrösse schrumpft. Diese Kontraktionen verschliessen überdies die mütterlichen Blutgefässe, die während der Schwangerschaft das Baby versorgt haben, und wirken übermässigen Blutungen entgegen. Frauen, die sich gegen das Stillen entscheiden, müssen synthetisches Oxytocin erhalten, um übermässigen Nachblutungen vorzubeugen.

Chua S., Arulkumaran S., Lim I. et al., «Influence of breastfeeding and nipple stimulation on postpartum uterine activity.» Br. J. Obstet Gynaecol 1994; 101: 804–805.

22. Nicht-Stillen erhöht das Risiko der Mutter für Gebärmutterschleimhautkrebs (Endometriumskrebs)

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigte: Je länger eine Frau stillt, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie an Endometriumskrebs erkranken wird.

Rosenblatt, K.A. et al., «Prolonged lactation and endometrial cancer» Int. J. Epidemiol. 1995; 24: 499–503.

34. Stillen verringert die Wahrscheinlichkeit von Osteoporose

Laut vielen Studien haben sowohl die stillende Mutter als auch ihre Kinder ein verringertes Osteoporoserisiko. Eine Studie ergab, dass die Wahrscheinlichkeit, dass eine an Osteoporose leidende Frau ihr Kind nicht gestillt hatte, vier Mal so hoch war wie die der Frau aus der Kontrollgruppe. Dr. Alan Lucas, MRC Childhood Nutrition Research Center of London, stellte fest, dass Achtjährige, die als Säuglinge nicht gestillt wurden, eine geringere Knochendichte hatten als diejenigen, die Muttermilch erhalten hatten. «Die Mineraldichte der Knochen nimmt während der Stillzeit ab, aber nach dem Abstillen zeigt sich eine höhere Knochendichte bei den Frauen, die gestillt hatten, gegenüber den Frauen, die nicht gestillt haben.»

Kalwart H.J. and Specker B.L., «Bone mineral loss during lactation and recovery after weaning.» Obstet. Gynecol. 1995; 86: 26–32.

Blaauw, R. et al., «Risk factors for development of osteoporosis in a South African population.» SAMJ 1994; 84: 328–32.

Melton L.J., Bryant S.C., Wahner H.W., et al., «Influence of breastfeeding and other reproductive factors on bone mass later in life.» Osteoporos Int. 1993; 22: 684–691.

Cumming R.G., Klineberg R.J., «Breastfeeding and other reproductive factors and the risk of hip fractures in elderly woman.» Int J. Epidemiol 1993; 22: 684–691.

42. Stillen führt zu weniger Arbeitsausfällen bei berufstätigen Eltern

Da gestillte Säuglinge statistisch gesehen gesünder sind als ihre nicht gestillten Altersgenossen, müssen die Eltern der Stillkinder seltener am Arbeitsplatz fehlen, um ihre kranken Kinder zu versorgen.

Kaiser Permanente: Internal research to determine benefits of sponsoring an official lactation program – 1995.

45. Stillen trägt zu einem optimalen Abstand zwischen den Geburten bei

Sie müssen wissen, dass es auch in der Stillzeit möglich ist, wieder schwanger zu werden. Viele stillende Frauen haben jedoch in den ersten sechs Monaten nach der Geburt eines Kindes keinen Eisprung. Dies gilt allerdings nur, wenn Sie ausschliesslich stillen (keine Zufütterung oder feste Kost) und Ihre Periodenblutung seit der Geburt noch nicht wieder eingesetzt hat. Nächtliches Stillen fördert längere Phasen der Amenorrhöe. Falls Sie sicher nicht wieder schwanger werden wollen, greifen Sie auf eine weitere Empfängnisverhütungsmethode zurück, auch wenn Ihre Menstrua-

tion noch nicht wieder eingesetzt hat. Dennoch trägt generell gesehen das Stillen dazu bei, den Abstand zwischen zwei Geburten zu optimieren.

Kennedy K.I., Visness C.M., «Contraceptive efficacy of lactational amenorrhoea.» Lancet. 1992; 339: 227–230.

Labbock M.H., Colie C., «Puerperium and breast-feeding.» Curr Opin Obstet Gynecol. 1992; 4: 818–825.

46. Stillen ist einfacher als Flaschenfütterung

Nach der Anfangszeit ist das Stillen sehr einfach. Alles was Sie tun müssen, besteht darin, Ihr Hemd anzuheben und das Kleine anzulegen. Sie müssen keine Nahrung, Flaschen oder anderes Zubehör kaufen. Sie müssen nichts anmischen, erwärmen, kühlen oder reinigen. Wenn Sie mit Ihrem Baby zusammen schlafen oder das Baby unmittelbar neben Ihrem Bett schläft, brauchen Sie keinen Gedanken an all die Umstände zu verschwenden, welche die Nachtruhe stören und mit der Verwendung von künstlicher Säuglingsnahrung verbunden sind. Sie drehen sich nur um, legen Ihr Baby an und schlafen wieder ein!

47. Muttermilch kostet kein Geld

Aus welchem Blickwinkel auch immer Sie es betrachten: Wenn Sie sich für künstliche Säuglingsnahrung entscheiden, geben Sie viel mehr Geld aus. Der erhöhte Kalorienbedarf einer stillenden Mutter ist eine Ausgabe, die vernachlässigt werden kann, und spezielle Stillkleidung ist nicht zwingend erforderlich. Wenn Sie eine Milchpumpe brauchen, dann sind für einen Preis zwischen 50 und 250 Euro gute Modelle verfügbar. Eine gute Pumpe kann auch für mehr als ein Kind verwendet werden, so dass sie eine lohnende Anschaffung ist. Achten Sie darauf, dass Sie eine Pumpe eines dafür spezialisierten Herstellers kaufen. Seien Sie vorsichtig mit Pumpen, die von Säuglingsnahrungsfirmen hergestellt werden. Viele Frauen berichten, dass diese Pumpen im günstigsten Fall ineffektiv sind und im schlimmsten Fall Schmerzen verursachen.

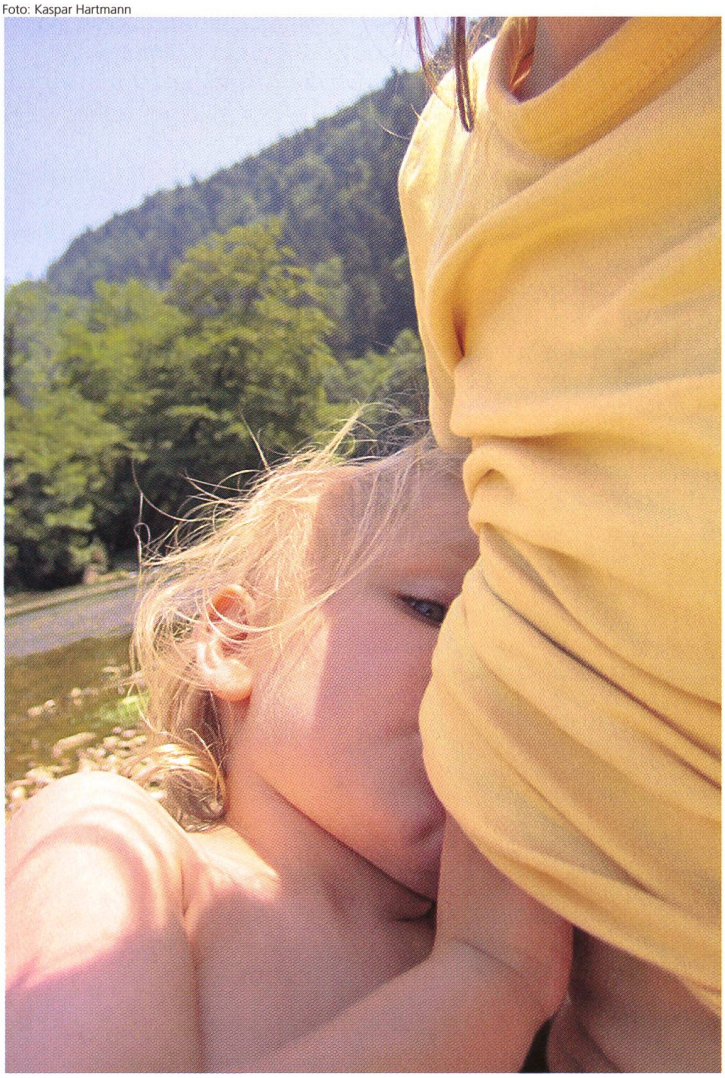
48. Künstliche Säuglingsnahrung ist teuer

In den USA betragen die Kosten für die künstliche Säuglingsnahrung derzeit für ein Kind pro Jahr etwa 1200 US$. Wenn Sie zusätzlich die Kosten für Medikamente und ärztliche Behandlungen einrechnen, die statistisch gesehen anfallen, kommen Sie auf einen Betrag von etwa 2500 US$ pro Jahr. Falls Ihr Kind eine hypoallergene Nahrung benötigt, erhöht sich der Betrag noch erheblich mehr.

52. Muttermilch wirkt wie ein natürliches Beruhigungsmittel auf das Baby

Muttermilch enthält Substanzen, die auf müde Babys wie «K.o.-Tropfen» zu wirken scheinen. Selbst wenn das Kind nicht einschläft, wird es sich doch zumindest beruhigen und besser fühlen. Wenn Sie sich dazu entschliessen, bis ins Kleinkindalter zu stillen, werden Sie möglicherweise feststellen, dass das «schreckliche Alter um zwei Jahre» gar nicht so schlimm ist.

Foto: Kaspar Hartmann



53. Muttermilch wirkt wie ein natürliches Beruhigungsmittel für die Mutter

Stillende Mütter scherzen oft darüber, dass sie beim Stillen einschlafen. Die einschläfernde Wirkung des Stillens ist bemerkenswert. Tatsächlich müssen junge Mütter sorgfältig darauf achten, dass sie ihr Baby beim Stillen so halten, dass es nicht herunterfallen kann, wenn sie eindösen. Das Stillen im Bett ist hier eine gute Lösung. Selbst das Abpumpen am Arbeitsplatz kann ein gutes Mittel sein, um sich zu beruhigen und sich während eines stressreichen Tages neu zu konzentrieren. Diese entspannende Wirkung wird durch das Hormon Oxytocin verursacht, das bei jedem Stillen ausgeschüttet wird. Es senkt den Blutdruck und beruhigt die Mutter. Interessanterweise stellte sich bei einer Studie heraus, dass es in Familien, in denen gestillt wird, weniger häusliche Gewalt und weniger sexuellen Missbrauch gab.

The Breastfeeding Book, Copyright 2000, *M. Sears, R.N. and Wm. Sears, M.D.* Little Brown and Co.

Acheston L., «Family violence and breastfeeding» Arch. Fam. Med. 1995, 4: 650–652 652.

58. Stillende Mütter verbringen weniger Zeit mit Arztbesuchen und geben weniger Geld für Arztrechnungen aus

Die US-amerikanische Krankenversicherung Kaiser Permanente fand 1995 heraus, dass mit künstlicher Säuglingsnahrung gefütterte Säuglinge im Vergleich zu gestillten Babys jährlich mehr als 1400 US$ an zusätzlichen Krankheitskosten verursachen.

Kaiser Permanente: Internal research to determine benefits of sponsoring an official lactation program 1995.

59. Weniger Verpackungsabfälle

«Würde in den USA jedes Kind mit künstlicher Säuglingsnahrung gefüttert, wären fast 86000 Tonnen Blech notwendig, um für den Jahresbedarf an Säuglingsnahrung mehr als 550 Millionen Dosen herzustellen. Wenn jede Mutter in Grossbritannien stillen würde, könnten pro Jahr 3000 Tonnen Papier (für die Etiketten auf den Pulvermilchdosen) eingespart werden. Aber das Problem ist nicht nur die künstliche Säuglingsnahrung. Für die Herstellung von Flaschen und Saugern werden Kunststoff, Glas, Gummi und Silikon benötigt. Die Produktion ist rohstoffintensiv und führt oft zu nicht wieder verwertbaren Endprodukten. All diese Produkte verbrauchen natürliche Ressourcen und verschmutzen die Umwelt bei der Herstellung und Vermarktung. Ihre Verpackung, die Werbemittel sowie deren Entsorgung erhöhen die Müllberge.»

«Mother Nature Loves Breastmilk», *D. Michels*, Pub. various periodicals, http://members.aol.com/diamichels/greenbm.htm.

60. Es müssen keine Flaschen transportiert werden

Es sei denn, Sie pumpen ab und transportieren die Milch für späteres Verfüttern. Doch selbst dann benötigen Sie weniger Flaschen.

62. Es ist keine Kühlung notwendig

Muttermilch bleibt selbstverständlich frisch, da sie nach Bedarf gebildet wird. Selbst abgepumpte Milch ist einige Zeit ohne Kühlung haltbar.

Medela guidelines for storing breast milk: http://www.medela.com.

67. Die Mutter bekommt mehr Schlaf

Vor allem, wenn sie mit dem Säugling zusammen schläft, aber auch, wenn sie dies nicht tut. Es müssen keine Flaschen zubereitet und aufgewärmt werden und weniger Zeit damit verbracht werden, ein unter Blähungen und Allergien leidendes Kind zu beruhigen.

68. Gestillte Babys sind nachts zufriedener

Ein Säugling, dessen nächtliche Bedürfnisse schnell gestillt werden, wird mit höherer Wahrscheinlichkeit sofort wieder in den Schlaf finden, als ein Baby, das weint und Luft schluckt, während es auf die Flasche warten muss.

69. Der Vater bekommt mehr Schlaf

Selbst wenn der Vater dabei hilft, das Kind zum Aufstossen zu bringen, es zu wickeln und herumzutragen, muss er sich nicht um Flaschen kümmern. Ausserdem müssen gestillte Säuglinge nach den allerersten Monaten meist sehr viel weniger aufstossen.

70. Es muss weniger Zubehör gepflegt und aufbewahrt werden

Flaschen, Messbecher und -löffel, Zubehör zum Sterilisieren und andere Geräte brauchen eine Menge Platz im Schrank und alle müssen gereinigt werden.

71. Es muss weniger Zubehör gekauft werden

Es sei denn, Sie pumpen ab. Selbst wenn Sie eine Brustpumpe und einen Satz Flaschen kaufen müssen, sparen Sie, weil Sie keine Kosten für künstliche Säuglingsnahrung und zusätzliche Krankheitskosten haben werden. Alleine die finanziellen Vorteile sprechen dafür, es mit dem Stillen zu versuchen.

74. Es muss nicht darüber nachgedacht werden, welche Marke besser ist

Die verschiedenen Marken der künstlichen Säuglingsnahrungen unterscheiden sich je nach Hersteller voneinander, aber keine davon kommt auch nur in die Nähe des Originals. Der Versuch, die beste Marke aus der Vielfalt des Angebots herauszufinden, kann für die Flasche fütternde Mutter mit sehr viel Stress verbunden sein. Unabhängig davon, welche künstliche Säuglingsnahrung verwendet wird, «wird es zunehmend offenkundig, dass Formulanahrung die Muttermilch niemals vollständig nachahmen kann. Muttermilch enthält lebende Zellen, Hormone, aktive Enzyme, Immunglobuline und Komponenten mit einzigartigen Strukturen, die in künstlicher Säuglingsnahrung nicht kopiert werden können.»

Zitat eines FDA Forschers für kindliche Ernährung bei Abbott Laboratories, März, 1994 in Endocrine Regulations.

Foto: www.mamanana.com

93. Stillen schützt die Mutter vor Anämie (Eisenmangel)

Da viele ausschliesslich stillende Mütter ein Jahr oder länger keine Menstruation haben, verlieren sie in dieser Zeit kein Eisen durch die Monatsblutung.

94. Die Mutter hat weniger Kosten für Monatshygiene

Bei vielen stillenden Müttern setzt die Menstruation erst etwa 14 Monate nach der Geburt wieder ein. «Multiplizieren Sie dies mit den vier Millionen Geburten, die pro Jahr in den USA gezählt werden, dann kommen Sie zur Feststellung, dass jährlich mehr als eine Milliarde Hygieneartikel weniger in unseren Mülldeponien und Abwasserkanälen landen könnten. Diese Überlegungen lassen sich noch weiter fortführen: Da Muttermilch besser aufgenommen wird, scheiden Stillbabys weniger aus und müssen seltener gewickelt werden als Säuglinge, die künstliche Säuglingsnahrung erhalten.»

«Mother Nature Loves Breastmilk», *D. Michels,* Pub. http://members.aol.com/diamichels/greenbm.htm

95. Stillen erhöht das Selbstvertrauen der Mutter

Es gibt nichts Erstaunlicheres, als ein pausbäckiges sechs Monate altes Baby anzuschauen und zu wissen, dass die einzige Nahrung, die dieses glückliche kleine Wesen erhalten hat, von Ihrem Körper gebildet wurde.

99. Das Windelwechseln ist angenehmer

Die Ausscheidungen von gestillten Babys riechen mild und unaufdringlich. Das kann von den vollen Windeln der mit künstlicher Säuglingsnahrung gefütterten Babys nicht behauptet werden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie stillen wollen, versuchen Sie bei einigen nicht gestillten Babys die Windeln zu wechseln.

100. Gestillte Babys riechen wunderbar

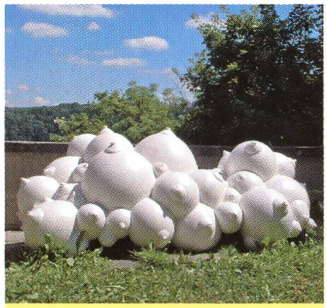
Dies muss nicht mit einer wissenschaftlichen Studie belegt werden. Der Geruch des eigenen, gestillten Babys hat etwas beinahe schon Magisches, sowohl für die Mutter als auch für den Vater. Probieren Sie es aus, Sie werden es mögen!

Dieser Beitrag ist erstmals und vollständig in «Laktation und Stillen» 1 und 2 2007 erschienen.

Übersetzung von Denise Both, Redaktorin von «Laktation und Stillen», mit freundlicher Genehmigung der Autorin© 1998–2005, Leslie Burby und ProMoM.

Die Redaktion dankt Leslie Burby/ ProMoM und Denise Both für die Abdruckgenehmigung. Auswahl der Punkte: Gerlinde Michel.

Der Originaltext kann unter www.promom.org/101/index.html abgerufen werden.



Konventionelle Meinungen dominieren

Stillen und Sexualität

Seit den Siebzigerjahren versuchen Ärzte und Gesundheitsfachleute in den USA, die jungen Mütter zum Stillen zu motivieren. Der Erfolg der Bemühungen ist geringer als erhofft, da die Mehrheit der Mütter in den USA ihre Babys noch immer mit der Flasche ernähren. Als Grund dafür werden verschiedene sozioökonomische Faktoren angeführt. Aber sogar die Förderer des Stillens legen eine auffällige Zurückhaltung an den Tag, wenn es um den Zusammenhang von Stillen und Sexualität geht. Da die westliche Kultur die weibliche Brust erotisiert, findet sich in der Promotionsliteratur für das Stillen oft eine stillschweigende Übereinstimmung mit den gängigen, konventionellen Ansichten zur weiblichen Sexualität. Die Autorin der vorliegenden Studie analysierte ausgewählte Literatur von Gesundheitsfachleuten zum Thema Stillförderung, die zwischen 1970 und der Gegenwart verfasst wurden. Es wurde deutlich, dass Promotionsinformationen sehr häufig die dominierenden Ansichten zur Sexualität der weiblichen Brust und des weiblichen Körpers wiedergeben.

Prantik Saha, Breastfeeding and Sexuality: Professional Advice Literature from the 1970s to the Present. Health Education & Behavior 2002; 29; 61. www.sagepublications.com

Scheidung der Eltern

Gestillte Kinder gehen besser damit um

Zu den belastendsten Kindheitserfahrungen gehören Trennung und Scheidung der Eltern; man weiss, dass sie bei den betroffenen Kindern oftmals erhöhte Ängste auslösen. Auch ist bekannt, dass Einflüsse der frühen Kindheit, die mit der Zuwendung von Eltern und Familie zusammenhängen, die Fähigkeit des Kindes, mit Stress umzugehen, stark beeinflussen.

Die vorliegende Studie versuchte die Frage zu beantworten, ob zwischen Stillen und einer abgeschwächten Angstreaktion des Kindes auf die Trennung seiner Eltern ein Zusammenhang besteht.

Die Britische Kohortenstudie von 1970 (BCS70) verfolgt das Leben aller Personen, die zwischen dem 5. und 10. April 1970 geboren wurden. 8958 (71%) dieser Individuen wurden in die vorliegende Studie eingeschlossen. Die Untersuchung stützte sich dabei auf öffentlich zugängliche Daten und Informationen, die keine Identifizierung zulassen. Für die Untersuchung relevante Daten und Informationen über die Kinder zum Zeitpunkt ihrer Geburt und im Alter von 5 und 10 Jahren wurden gemäss der Studienfrage analysiert.

Resultate: Zwischen der Trennung/Scheidung der Eltern und erhöhten Ängsten des Kindes besteht ein klarer Zusammenhang. Unter den nicht-gestillten Teilnehmern war die Trennung/Scheidung der Eltern mit einem statistisch signifikant erhöhten Risiko für Angstzustände assoziiert (Regressionskoeffizient 9.4, 95% KI 6.1–12.8). Unter den gestillten Teilnehmern war dieser Zusammenhang viel schwächer: 2.2(–2.6–7.0). Das Interaktionstesting bestätigte den statistisch signifikanten Modifizierungseffekt des Stillens auch nach Kontrolle verzerrender Faktoren (Interaktionskoeffizient –7.0 (–12.8–1.2)), was einer Reduktion der Ängste um 7% entspricht.

Schlussfolgerungen: Stillen ist mit der Fähigkeit assoziiert, durch Trennung/Scheidung der Eltern ausgelösten psychosozialen Stress besser zu bewältigen (Resilienz).

Der Grund dafür könnte darin liegen, dass Stillen ein sogenannter «Marker» für Erfahrungen des Kindes ist, die mit mütterlichen Charakteristiken und der Eltern-Kind-Interaktion zusammenhängen. Es könnte gut sein, dass der mit dem Stillen verbundene enge Mutter-Kind-Kontakt auf eine gute Bindung hinweist. Eine qualitativ bessere Beziehung zwischen Mutter und Kind resultiert, wie sich nachweisen liess, als Schutz gegen negative Konsequenzen nach einer Scheidung. So wäre das Stillen ein Indikator für eine bessere Mutter-Kind-Beziehung und daher für höhere Stressresilienz.

Montgomery S.M., Ehlin A., Sacker A. Breast feeding and resilience against psychosocial stress. Arch Dis Child 2006; 91; 990–994, www.adc.bmj.com.

Kognitive Entwicklung

Gestillte Kinder im Vorteil

Foto: www.mamanana.com

In mehreren grossen Studien über einen Zusammenhang zwischen Stillen und Intelligenz wurden folgende Zusammenhänge nachgewiesen:

- Stillen wirkt sich nachweislich positiv auf die geistigen Fähigkeiten von Kindern aus. Gestillte Kinder schneiden bei Intelligenztests insgesamt besser ab als Kinder, die nicht gestillt wurden. Kinder, die nicht oder nur sehr kurz gestillt wurden, sind gegenüber gestillten Kindern hinsichtlich der Voraussetzungen zu Entwicklung ihrer kognitiven Fähigkeiten ein wenig benachteiligt.
- Besonders Kinder mit einem niedrigen Geburtsgewicht profitieren in ihrer kognitiven Entwicklung vom Stillen.
- Wenn ein Vollstillen aus irgendwelchen Gründen nicht möglich ist, profitieren die Kinder davon, so lange wie möglich Muttermilch zu erhalten.
- Das Stillen länger als 6 Monate und weit über das Ende des ersten Lebensjahres hinaus hat einen messbaren Effekt auf das Abschneiden bei Intelligenztests. Insbesondere Kinder mit einem tiefen Geburtsgewicht profitieren davon.

Aus: Ute Taschner, Stillen und Intelligenz – neue Studienergebnisse. Die Hebamme 2006; 1926–28.

Erstes Anlegen und Stilldauer

Wie entscheidend ist die Betreuung?

Immer wieder haben Studien gezeigt, dass Frauen früher abstillen als sie geplant hatten. Den Gründen danach sind die Forscher auf der Spur. Mehrere Autoren propagieren, dass Hebammen bei der Stillinstruktion der jungen Mütter nur mündliche Anweisungen geben und auf keinen Fall selber «Hand anlegen» sollten. Dies deshalb, weil die Frauen lernen müssen, ihren Säugling allein anzulegen. Einige Studien konnten die Wirksamkeit dieser Methode nachweisen.

Eine randomisierte und kontrollierte Studie aus England ging der Frage nach, ob die berührungsfreie Stillanleitung für junge Mütter und ihre Neugeborenen durch speziell dafür ausgebildete Hebammen zu einer längeren Stilldauer führt. Dafür wurden 370 Primiparae rekrutiert und randomisiert in zwei Gruppen eingeteilt. Die Studiengruppe bekam von dafür ausgebildeten Hebammen «Stillunterricht» beim ersten Anlegen, während dem die Hebamme weder das Kind noch die Mutter berührte. Die Hebamme stellte sicher, dass die Frau aufrecht und bequem auf einem Sessel sitzen konnte und dass Stillzeit und -dauer vom Säugling bestimmt wurden. Ausserdem übergab die Hebamme der Stillenden eine informative Broschüre. Die Mütter aus der Kontrollgruppe wurden nach der spitalüblichen Routine beim Stillen angeleitet. Ihre Hebammen waren kurz über die Untersuchung informiert worden und gingen vorher das übliche Anlegeprozedere theoretisch durch. Später wurden die Mütter interviewt, nach 6 Wochen mit einem halbstrukturierten Interview bei der Frau zuhause, 17 Wochen später in einem telefonischen Interview. Dabei ging es um die Stillerfahrung der Mutter, wie die Frau die Betreuung erfahren hatte, um Stilldauer und Wiederaufnahme der Erwerbstätigkeit.

Resultate: Zwischen den beiden Gruppen bestanden praktisch keine Unterschiede. Nach sechs Wochen hatten 61 von 172 Frauen oder 35% aus der Studiengruppe und 53 von 167 Frauen (32%) aus der Kontrollgruppe mit Stillen aufgehört. Im Alter von 17 Wochen stillten 63% der verbliebenen Frauen aus der Studiengruppe und 61% aus der Kontrollgruppe ihr Kind nicht mehr.

Diskussion: Die Autoren identifizieren mögliche Gründe, die zu diesem Resultat geführt haben: Die experimentelle Intervention war einmalig und hatte deshalb keinen Effekt; die Intervention wurde nicht optimal durchgeführt; die Frauen aus der Kontrollgruppe erhielten zu späteren Zeitpunkten ebenfalls wichtige Informationen aus dem Studiensetting; zu viele Frauen, nämlich 71 Prozent, hatten nach der Spitalentlassung Stillprobleme.

Die Autoren folgern, dass eine einmalige Intervention gemäss den Studienvorgaben ungenügend ist. Dieser (enttäuschende) Effekt wurde möglicherweise dadurch verstärkt, dass 27,7 Prozent aller Säuglinge im Spital zusätzlich mit der Flasche ernährt wurden, was sich negativ auf den Stillerfolg auswirkte. Auch hängt der Stillerfolg weniger von der «Hands-off»-Methode ab als dass das erste Ansetzen unter Aufsicht und Anleitung überhaupt erfolgreich gelingt.

Wallace L.W. et al. A randomised-controlled trial in England of a postnatal midwifery intervention on breast-feeding duration. Midwifery (2006) 22, 262–273.

V. Scherbaum, F.M. Perl, U. Kretschmer (Hrsg.)

Stillen

Frühkindliche Ernährung und reproduktive Gesundheit

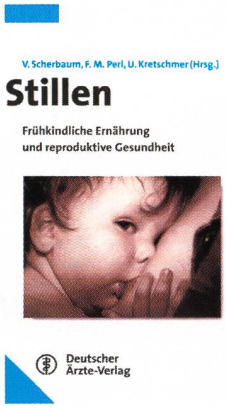
2003. 390 Seiten viele Abb., Fr. 109.–
Deutscher Ärzte-Verlag GmbH Köln

Das Stillen – ein grosses Thema. Dieses umfassende Werk ist von grosser wissenschaftlicher Bedeutung, von vielen ausgewiesenen Fachleuten verfasst. Das Buch sprengt den Rahmen einer Anleitung zum erfolgreichen Stillen bei weitem: es enthält medizinische Fakten über gesundheitsfördernde Aspekte für das Baby wie auch für die Mutter und befasst sich daneben mit kulturellen, politischen und sozialen Aspekten in verschiedenen Ländern.

Die Renaissance des Stillens im europäischen Kontext begann um 1980 und basierte auf wissenschaftlichen Forschungen, welche die Behauptung der Industrie, ihre Erzeugnisse seien der Muttermilch überlegen, widerlegten. Es zeigt sich, dass ein Paradigma-Wechsel notwendig war, bevor die Überzeugung «Breast is best» in der Bevölkerung Fuss fassen konnte. Die Forschung betonte den positiven Effekt des Stillens auf das Bonding trotz Berufstätigkeit der Mutter und auf die mütterliche Gesundheit. Dank Schulung des Gesundheitspersonals und Selbsthilfegruppen von Müttern verbesserten sich die Voraussetzungen für häufigeres Stillen. Auch war politischer Einsatz nötig, damit der Gesetzgeber den berufstätigen Müttern gute Bedingungen für erfolgreiches Stillen schuf.

Neben einem historischen Abriss und einem kleinen Einblick in die Kunst finde ich die Artikel interessant, welche (Aber-)Glauben und Auffassungen übers Stillen in verschiedenen Teilen der Welt beschreiben: z.B. Riten zur äusseren und inneren Waschung der Neugeborenen, Vermeidung der Gabe von Kolostrum und dadurch Verzögerung des ersten Anlegens, Gabe von prälaktaler Nahrung, die dem Kind Gesundheit und Schutz vor bösen Mächten sichert, – aber auch Schonung, gute Betreuung und reichhaltige Ernährung der jungen Mutter durch Verwandte, Selbstverständnis des Stillens im öffentlichen Raum, Co-Sleeping mit dem Baby und sexuelle Abstinenz.

Stilltechniken und viel Wissenswertes zur erfolgreichen Stillanleitung der Wöchnerin (d.h. 6 Monate ausschliessliches Stillen) werden vermittelt. Dieses Kapitel enthält auch Erklärungen zu schwierigen Situationen wie das Stillen Frühgeborener, kranke Babys, Stillkomplikationen und Adoptionen. Ein Kapitel weist nach, dass die Muttermilch unabhängig von der mütterlichen Ernährung in der «richtigen» Zusammensetzung gebildet wird. Neue Erkenntnisse über die gute Versorgung mit Vitaminen zeigen, dass die Wachstums-Referenz-Kurven neu gezeichnet werden müssen, da die gestillten Babys weniger rasch wachsen (und später auch weniger zu Übergewicht neigen!). Verschiedene Erkrankungen des Kindes im Zusammenhang mit dem Stillen werden ausführlich behandelt, inbesondere die Situation von HIV/AIDS. Die international unterschiedliche gesetzliche Situation zum Stillen am Arbeitsplatz sowie die gesellschaftliche Akzeptanz des Stillens werden vorgestellt. Auch Haltung und Einstellung der Väter unterscheiden sich von Land zu Land. Deshalb ist grosse interkulturelle Kompetenz nötig, um Menschen aus anderen Ländern eine gute Stillberatung anzubieten.



Zum Schluss werden die modernen Organisationen, die das Stillen fördern, detailliert beschrieben und deren Grundsätze erläutert (Baby Friendly Hospital Initiative; Innocenti Declaration; LaktationsberaterInnen IBCLC und ihr Berufsverband VELB; La Leche League; IBFAN und WABA).

Insgesamt war das Buch recht schwer verdauliche Kost, weil mir die wissenschaftliche Schreibart der Artikel etwas fremd ist – in einer Zusammenfassung am Ende der Kapitel finden sich allerdings die wichtigsten Aussagen klar wieder (plus ein Literaturverzeichnis). Das Buch enthält sehr viele evidenzbasierte Argumente für die Arbeit von Laktationsberaterinnen, seien diese Hebammen, Mütterberaterinnen, Pflegepersonal, ÄrztInnen usw. im Spital oder daheim, so dass sich die Beschäftigung damit sicher lohnt.

Margrit Heller, Pflegefachfrau und Hebamme

ChrisTine Müller-Mettnau

Gestillte Sehnsucht – starke Kinder!

Von Haptonomie, Geschwistern, Nähe und dem Mut natürlich zu stillen

2006. Euro 19.80
Eigenverlag.
Bestellungen:
www.tandemstillen.de

Stillen? Klar, für eine halbes Jahr. Sagen Mütter, Freundinnen, Ärzte. Was aber ist, wenn Mama und Kind länger stillen wollen? Oder wenn das nächste Baby schon unterwegs ist? In ihrem Buch lässt uns die Autorin an ihren eigenen Stillerlebnissen und Haptonomieerfahrungen teilhaben. Sie zeigt einen alten und doch neuen Weg, Kindern das Beste was Eltern bieten können auf den Lebensweg mitzugeben. Sie stellt Freuden, Probleme und Lösungen dar, die aus dieser besonderen Nähe entstehen. Die Berichte vieler Eltern machen Müttern und Vätern Mut, eigene Bedürfnisse und die der Kinder zu erfühlen und sich auf eine tiefere, schönere Beziehung einzulassen. Dieser Ratgeber ist sehr empfehlenswert nicht nur für Mütter, die ihr erstes, zweites Kind oder Zwillinge bekommen, sondern für alle, die ein besonderes Geschenk für Mütter suchen.

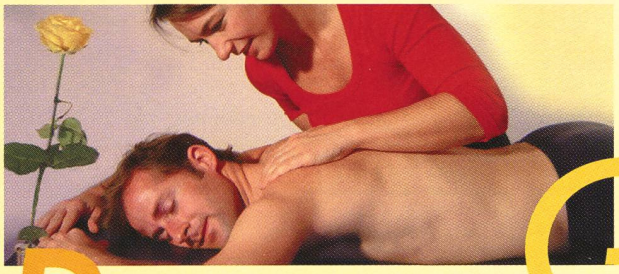
Anke Kühnemund, Mutter und Redaktorin

Geschenkidee

Einen Gutschein bestellen für eine Kursteilnahme, einen Verwöhntag oder eine Einzelbehandlung nach Wahl.

Berührung schenken

massage wellness



Gutschein Partnermassage

Zwei-Tage-Kurs für zwei Personen auch inkl. Hotel möglich…

Massage & Wellness | Aeschiriedstrasse 21 | 3703 Aeschi b. Spiez | T 033 654 65 43 | info@partnermassage.ch | www.partnermassage.ch

Modell **Phoenix**

made in USA *der Firma Living Earth Crafts*

Der Tisch ist zusammenlegbar und als Koffer einfach zu transportieren.

Gewicht:	*15 kg*
Grösse:	*73 x 193 cm (ohne Kopfteil)*
Höhe:	*verstellbar von 55 bis 90 cm*
Bezug:	*Kunstleder, fleckenresistent*
Farben:	*verschiedene Farben erhältlich*
Gestell:	*formstabiles, helles Holz, Naturharzöl versiegelt*
Polster:	*6 cm mittelfester Schaum, Ränder und Ecken weich und dick umpolstert*
Preis:	***CHF 895.–*** *(Tisch inkl. Kopf- und Armstütze)*
Zubehör:	*Bezug Kopfteil 17.–, 1 Paar Kniepolster 48.–, Tragetasche 125.–*
Versandkosten:	*CHF 15.–*

Tisch mit Kopf- und Armstütze *B 92 cm* *H 78 cm* *T 20 cm*

Wählen Sie aus einer reichhaltigen Farbpalette

Wüstensand *Beige* *Altrosa* *Schwarz* *Pastellblau*

Graublau *Rosa* *Kornblau* *Dunkelgrün* *Pastellgrün* *Creme* *Rot* *Weiss*

Bezugsquelle

Massage & Wellness | Aeschiriedstrasse 21
3703 Aeschi b. Spiez | T 033 654 65 43
info@sportmassage.ch | www.sportmassage.ch

massage wellness

Sich selber lieb sein…

Gönnen Sie sich eine Massage zum Entspannen und Geniessen…

Lassen Sie sich verwöhnen in der Praxis für Massage & Wellness in Aeschi b. Spiez, Aeschiriedstrasse 21. Oder bei Ihnen in der Ferienwohnung/ Hotelzimmer.

Wählen Sie unter folgenden Behandlungen

Klassische Körpermassage
Esalen-Massage
La Stone und Hot Stone
Fussreflexzonen-Therapie
Lymphdrainage

30 Minuten CHF 50.–
60 Minuten CHF 95.–
90 Minuten CHF 125.–

Der Therapeut

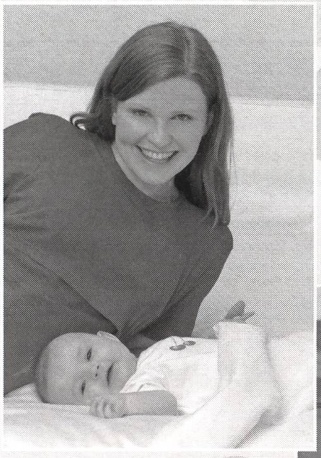
Dietmar Thielmann, med. Masseur FA, Theologe, Gesundheitsberater GGB, von Krankenkassen anerkannt

Anmeldung und Informationen

033 654 65 43, www.sportmassage.ch

Emma-Jane Still-BH´s

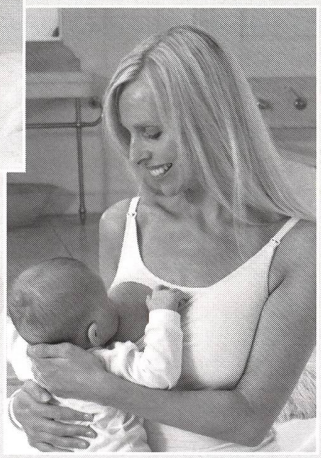
Für die modebewusste, moderne Mutter!



Geniessen Sie auch das optimale Gefühl von reiner Baumwolle und feinen Materialien auf der Haut.

Still-BH´s in den Farben: weiß, schwarz, grau und ivoire. Stilleinlagen, Schwangerschaftsgürtel, Badeanzüge, Slips und weitere Produkte.

Gestestet von „BEST BUY"



Naturbelassene Textilien für Sie und Ihr Baby

BABY NATURA
1607 Palézieuz-Gare
Tel. +41(0)21/907 63 62
Fax +41(0)21/907 93 83

E-Mail contact@babynatura.ch
www.babynatura.ch
www.emma-jane.ch

Sie erkennen die bei uns im Haus hergestellten *Original S® Aromamischungen* am Qualitätssiegel S®

Bahnhof-Apotheke®
Apotheker Dietmar Wolz e.K.
87435 Kempten – Allgäu
Bahnhofstr. 12 · Kotterner Str. 81
Tel. 00 49 (0)8 31 - 5 22 66 11
Fax 00 49 (0)8 31 - 5 22 66 26
www.bahnhof-apotheke.de

Aromatherapie mit den *Original IS Aromamischungen* nach den Original-Rezepturen der Hebamme und Aromaexpertin Ingeborg Stadelmann

Sie erhalten die *Original IS Aromamischungen* bei

farfalla **Essentials AG, Florastrasse 18, 8610 Uster**

Homöopathie · Versandhandel · Fachseminare

Neu – Die DVD zum Buch!

»Die Hebammen-Sprechstunde«

DVD-Ratgeber für werdende Eltern mit der Hebamme Ingeborg Stadelmann

PrivateStar Entertainment, 153 Min., 24,80 €
Trailer unter: www.bahnhof-apotheke.de

Unser Online-Shop ist 24 Stunden täglich für Sie geöffnet: www.bahnhof-apotheke.de

228 GUMMIENTCHEN TÄGLICH:

Die Hebamme.ch und alles rund um die Geburt.

Stellen- und Kommerzinserate

künzlerbachmann medien

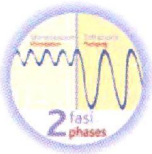
KünzlerBachmann Medien AG
Geltenwilenstrasse 8a . CH-9001 St.Gallen
T 071 226 92 92 . F 071 226 92 93
info@kbmedien.ch . www.kbmedien.ch

chicco

Abpumpen der Milch ohne Anstrengung mit dem selben physiologischen Rhythmus, der von dem Kind während des Stillens an der Brust verwendet wird.

Permet d'extraire le lait sans effort avec le même rythme physiologique que celui du bébé pendant l'allaitement au sein.

Permette di estrarre il latte senza sforzo con lo stesso ritmo fisiologico adottato dal bambino durante l'allattamento al seno.



Der Absaugrhytmus, wiedergibt die beiden Saugphasen des Kindes
1 Stimulation – 2 Absaugung

Le rythme d'aspiration reproduit les deux phases de succion de l'enfant
1 Stimulation – 2 Extraction

Il ritmo di aspirazione riproduce le due fasi di suzione del bambino
1 Stimolazione – 2 Estrazione

Reguliersystem der Abpumpintensität der Milch.

Réglage de l'intensité d'extraction du lait.

Regolazione dell'intensità di estrazione del latte.

CHICCO ELEKTRISCHE MILCHPUMPE
EINE WERTVOLLE HILFE FÜR EIN ANGENEHMES UND PROBLEMLOSES STILLEN

CHICCO TIRE-LAIT ÉLÉCTRIQUE
UNE SOLUTION IDÉALE POUR UN ALLAITEMENT SEREIN ET SANS PROBLÈME

CHICCO TIRALATTE ELETTRICO
UN VALIDO AIUTO PER UN ALLATTAMENTO SERENO E SENZA PROBLEMI

Praktische Stoff-Tasche
Sac pratique en tissu
Pratica borsa in tessuto

chicco

Pharsana SA – 6805 Mezzovico – pharsana@chicco.ch - www.chicco.com