

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 114 (2016)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Wie die Körperempfindung mit dem Stillen zusammenhängt  
**Autor:** Broers, Barbara / Wawrzynak, Joanna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949236>

#### 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:** 13.01.2026

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

# Wie die Körperempfindung mit dem Stillen zusammenhängt

Ob eine Frau ihr Kind stillt oder nicht, hat auch damit zu tun, wie wohl sie sich in ihrem Körper fühlt. Fachpersonen können Frauen dabei unterstützen, ein positives Körperbild aufzubauen und damit ihre Zufriedenheit erhöhen. Die Vorteile des Stillens für die weibliche Psyche und in Bezug auf die Krebsprävention sollten bei der Entscheidung für oder gegen das Stillen ebenso einbezogen werden wie die Bedenken der Frau bezüglich ihrem Aussehen und die Bewertung ihrer Körperwahrnehmung.

Barbara Broers und Joanna Wawrzyniak

KOCH  
INNEN

Die Brust ist ein Teil des Körpers, der einen grossen Einfluss auf die allgemeine Wahrnehmung und ein Selbstvertrauen einer Frau ausübt. Deshalb gibt es einen generellen Bedarf, schöne und attraktive Brüste zu haben. Deren biologische Hauptfunktion ist die Milchproduktion als Nahrung für das Neugeborene. Während einer Gewichtszunahme oder -abnahme ändert sich das Volumen der Brust in Abhängigkeit des Fettgewebes, was im Prozess der Laktation aber keine Bedeutung hat.

## Soziale und emotionale Aspekte einbeziehen

Ein integraler Bestandteil der Persönlichkeit der Frau ist die Art, wie sie ihren Körper wahrnimmt, sich in ihm wohl fühlt, ein Selbstwertgefühl entwickelt, ihren Körper bewertet und zu ihm Sorge trägt. Wichtig ist, dass sich die Frau nicht für ihre nach der Geburt veränderte Körperform schämt und dass der soziale Druck auf sie danach nicht zu gross ist, damit sie ihm standhalten kann. Die einschlägige Literatur ist reich an Berichten der Forschung über das Körperbild. Selten wurde aber der Versuch gemacht, das Körperbild von Frauen zu studieren, die gestillt haben. Es stellt sich jedoch heraus, dass Frauen, die mit dem eigenen Körper zufrieden sind, positiv gegenüber dem Stillen eingestellt sind und sich dafür entscheiden (Roth, 2006).

Die Entscheidung in Bezug auf das Stillen hat einen sozial-emotionalen Kontext hat. Die Wissenschaft bestätigt, dass sich Literatur und Unterrichtsmaterialien in erster Linie auf spezifische Aspekte der Stillbeziehung konzentrieren und keine Rücksicht auf die Abhängigkeit von Mutter und Kind, die Interaktivität und die Komplexität dieser Erfahrung nehmen. Es gibt wenig empirische Arbeiten, die einen erweiterten sozialen und emotionalen Kontext dieser Erfahrung in ihre Studie einbeziehen (Schmied und Barclay, 1999).

## Stillen hat auch Vorteile für die Mutter

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verweist auf die Vorteile des Stillens für die Gesundheit von Mutter und Kind und empfiehlt eine Stilldauer von mindestens sechs Monaten. Werende Mütter sind darüber informiert, jedoch in erster Linie über die Vorteile, die eine natürliche Fütterung für ihren Nachwuchs bedeutet.

Über die zusätzlichen Vorteile des Stillens für ihre eigene körperliche und geistige Gesundheit wissen sie aber eher schlecht Bescheid. Mögliche günstige Auswirkungen sind bei den Kindern die intellektuelle Entwicklung und der Aufbau von Resistenzen gegen Erkrankungen. Das wurde bisher auch in der Beratung für Schwangere immer als Hauptargument für das Stillen hervorgehoben, zu selten jedoch wurde die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Vorteile des Stillens für die Frauen selbst gelegt (Hahn-Holbrook et al., 2012).

Arora und Kollegen (2000) haben eine Liste der fünf wichtigsten Faktoren erstellt, die Frauen dazu bewegen haben, ihre Entscheidung für das Stillen zurückzunehmen:

1. Die fehlende Zustimmung des Partners
2. Bedenken über Mangelernährung des Kindes
3. Die Notwendigkeit zur Arbeit zurückzukehren
4. Beschwerden beim Stillen
5. Eine falsche Vorstellung über mögliche physische Veränderungen der Brust nach dem Stillen.

Autorinnen



**Barbara Broers** ist Hebammme und Stillberaterin. Sie arbeitet im Zentrum für Gynäkologie, Geburtshilfe und Neonatologie in Opeln (Polen) und kümmert sich um Patientinnen mit Laktationsproblemen. Sie ist verheiratet und Mutter einer Tochter.

**Joanna Wawrzyniak** ist Psychologin, spezialisiert in der klinischen Psychologie. Sie arbeitet im Zentrum für Geburtshilfe, Gynäkologie und Neonatologie in Opeln (Polen). Seit 2015 macht sie ein Doktoratstudium in der Disziplin der Familie und Wissenschaft. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

Viele Frauen befürchten, dass das Stillen das Aussehen ihrer Brüste negativ beeinflussen kann. Diese Probleme werden nicht durch empirische Daten bestätigt (Arora et al., 2000). Frauen befürchten auch, dass das Stillen die Bewertung ihrer Attraktivität durch ihre Partner beeinflusst. Die Forschung zeigt jedoch, dass die Mehrheit der befragten Männer ihre Partnerin nicht mehr oder weniger attraktiv finden als vor der Schwangerschaft. 13 Prozent sagten aus, dass ihre Frau weniger attraktiv geworden sei, während etwa 27 Prozent ihre Frau attraktiver finden (Avery et al., 2000).

Störungen im Körperempfinden oder auch Beschwerden beeinflussen die Entscheidung während der Stillererfahrung. Frauen, die ein negatives Feedback über ihren Körper erhalten oder selbst ein negatives Körperbild haben, fühlen sich nicht wertvoll und attraktiv genug und verzichten deshalb darauf, ihr Kind zu stillen (Roth, 2006).

### Stillen kann die Attraktivität erhöhen

Das Körperbild ist als eine komplexe mentale Struktur zu verstehen, welche die Erfahrung des Einzelnen darstellt – als Zusammenspiel des kognitiven, emotionalen Verhaltens mit der Wirkung und dem Auftreten des eigenen Körpers (Stewart und Williamson, 2003). Kognitive Aspekte des Körperbildes beziehen sich auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers: Gedanken, Überzeugungen und Inhalt der kognitiven Schemata, die den Menschen auf das Aussehen reduzieren. Gefühle der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen oder zumindest mit einem Teil davon und die Angst vor der Zunahme an Körperfett (vor allem in den unteren Körperregionen) sind mit negativen Emotionen verbunden. Verhaltensaspekte des Körperbildes umfassen in der Regel Aktivitäten, die letztlich dazu dienen, den eigenen Körper zu modellieren (Brytek-Matera, 2008).

Im Journal der psychosomatischen Forschung bestätigen Foster und Kollegen (1996), dass es eine Korrelation zwischen der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und der Auswahl von Ernährungsmethoden für das Baby gibt. Monteath und McCabe (1997) weisen jedoch darauf hin, dass das Stillen wieder dazu beitragen kann, das Gefühl der Attraktivität von Frauen zu erhöhen. Es kann helfen, das Selbstwertgefühl der Frauen zu steigern, und damit indirekt dazu beitragen, dass die Zufriedenheit mit dem Körperbild nach der Geburt zunimmt. Bei der Prüfung des Zusammenhangs zwischen der Entscheidung der Säuglingsernährung und dem Körperbild fanden die Forscher heraus, dass Frauen, die sich während ihrer Schwangerschaft bereits für das Stillen entschieden hatten, auch nach der Schwangerschaft ein positiveres Eigenbild von ihrem Körper entwickeln als Frauen, welche die Flaschenfütterung gewählt hatten (Huang et al., 2004).

### Vom Zusammenhang mit Depressionen

Die Forschung der Wahrnehmung des eigenen Körperbilds machte es möglich, die Korrelation zwischen der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und daraus entstehendem Stress abzuleiten (Campbell und Chow, 2000). Stress kann zu einer Schwächung der Laktation beitragen und die Aufrechterhaltung der Milchproduktion beeinflussen. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann zu Depressionen führen (Tiggemann und

Kuring, 2004). Zanardo und Kollegen (2015) haben in einer Studie den Zusammenhang zwischen den Symptomen der Depression, einem negativen Körperbild und dem Verzicht auf das Stillen untersucht. Sie stellen fest, dass jüngere Mütter mit Depressionssymptomen häufiger ein negatives Körperbild haben und damit auch vermehrt zum Stillverzicht neigen.

### Insgesamt mehr Vor- als Nachteile

Andere Studien weisen darauf hin, dass das Stillen als Schutz gegen Stress wirken kann. Ebenso zeigen die Untersuchungen, dass stillende Frauen, die belastenden Sportübungen ausgesetzt sind, im Blut deutlich niedrigere Werte von Stresshormonen wie Cortisol oder ACTH aufweisen als nicht stillende oder sogar kinderlose Frauen (Altemus et al., 1995).

Es gilt zu beachten, dass stillende Frauen auch die sozialen Kosten des Stillens tragen wie z.B. das Gefühl von Einschränkungen oder Komfortmängeln beim Stillen in der Öffentlichkeit. Schliesslich sind einige Frauen der Meinung, dass das Stillen für eine gewisse Zeit ihren Sexualtrieb reduziert.

Zusammenfassend scheinen jedoch die Vorteile des Stillens zu überwiegen. Es ist daher wichtig, mögliche Hindernisse und Widerstände für eine natürliche Fütterung zu überwinden und die Vorteile der dokumentierten Forschung als Beleg hinzuzuziehen. Zunehmend wird ebenfalls auf die Bedeutung des Stillens als Massnahme zur Krebsprävention hingewiesen.

---

### Literatur

- Altemus, M. et al. (2001) Responses to laboratory psychosocial stress in post-partum women. *Psychosomatic Medicine*; 63 (5), 814–821.
- Arora, S. et al. (2000) Major factors influencing breastfeeding rates: Mother's perception of father's attitude and milk supply. *Pediatrics*; 106(5), E67.
- Avery, M. D. et al. (2000) The experience of sexuality during breastfeeding among primiparous women. *The Journal of Midwifery & Women's Health*; 45(3), 227–237.
- Brytek-Matera, A. (2008) Wizerunek ciała w oparciu o teorię rozbieżności ja Higginsa. Postrzeganie własnego wyglądu przez adolescentów. W: T. Misztalski, G. Wachawik (red.), «Adolescencja. Szanse i zagrożenia», 37–44. Czeladź: Horyń-Druk.
- Campbell, M. und Chow, P. (2000) Preliminary development of the body image affect scale. *Psychol Rep*; 86:539–40.
- Foster, S. F. et al. (1996) Body image, maternal fetal attachment, and breast feeding. *J Psychosom Res*; 41(2):181–84.
- Hahn-Holbrook, J. et al. (2011) Parental precaution: Neurobiological means and adaptive ends. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*; 35(4), 1052–1066.
- Huang, H. et al. (2004) Body image, maternal-fetal attachment, and choice of infant feeding method: A study in Taiwan. «Birth»; 31(3):183–88.
- Monteath, S. und McCabe, A. (1997) M.P. The influence of societal factors on female body image. «J Soc Psychol»; 137(6), 708–27.
- Roth, M. (2006) Could Body Image Be a Barrier to Breastfeeding? A Review of the Literature, LEAVEN, Vol. 42, No. 1, February–March 2006, pp. 4–7, Indiana, USA.
- Schmied, V. und Barclay, L. (1999) Connection and pleasure, disruption and distress: Women's experiences of breastfeeding. «J Hum Lact»; 15(4):325–34.
- Stewart, T. M. und Williamson, D. A. (2003) Assessment of body image disturbance. W: Thompson J. K. (red.). *Handbook of eating disorders and obesity*. Wiley, New York; 495–514.
- Tiggemann, M. und Kuring, J. K. (2004) The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *Br J Clin Psychol*; 43:299–311.
- Zanardo, V. et al. (2015) Body image in breastfeeding women with depressive symptoms: a prospective study, *The Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*; doi:10.3109/14767058.2015.1020786.