



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 17: Stillen

Stillen oder Nicht-Stillen – das ist hier die Frage. Die meisten Frauen entscheiden sich dafür, manche bewusst dagegen und bei anderen geht es aus medizinischen Gründen nicht. Die Stillrate liegt in Deutschland kurz nach der Geburt zwar bei 90 Prozent, nach vier Monaten haben aber zwei Drittel der Mütter ganz oder teilweise abgestillt. Nur zehn Prozent stillen volle sechs Monate.

Dass manche Frauen nicht oder nur kurz stillen können, hat unterschiedliche Ursachen: Geringe Milchproduktion, empfindliche Brustwarzen, Milchstau, Stress oder der Wunsch flexibel zu sein, sind nur ein paar Beispiele. Frauen, bei denen es mit dem Stillen nicht gleich klappt, rät Dr. Tanja Kathrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse, Geduld zu haben: „Die Geburtsbegleitung durch Hebammen und Krankenhauspersonal hat sich stark gewandelt. Während man vor einigen Jahren bereits nach wenigen Stillversuchen zur Milchflasche gegriffen hat, kennt das geschulte Personal heute einige Tricks, um den Milchfluss der Frau zu stimulieren und das Baby zum Trinken zu bringen.“ Bei den meisten Frauen kommt der eigentliche Milcheinschuss drei bis fünf Tage nach der Geburt, bei manchen Frauen auch erst später. Aber die Natur hat vorgesorgt: Der Magen des Babys ist in den ersten Tagen sehr klein und nimmt ohnehin nur wenig Nahrung auf. Häufig stellen sich frischgebackene Mütter die Frage, wie lange sie stillen sollen. Pauschal lässt sich das nicht beantworten. Die nationale Stillkommission rät dazu, zumindest in den ersten sechs Monaten zu stillen.

Unumstritten ist, dass Muttermilch eine einzigartige Zusammensetzung hat und alles enthält, was ein Baby braucht,



darunter die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, K, E sowie Jod, Fluor, Kalzium, Natrium, Eisen und vieles mehr. Stillen stärkt zudem die Bindung zwischen Mutter und Baby. Für Mütter, die ihr Kleines mit der Flasche füttern, hat Dr. Hantke einen Tipp: „Nehmen Sie das Kind so in den Arm, als würden Sie ihm die Brust geben. Das schafft Nähe und Vertrautheit.“

Babys mit der Flasche zu füttern, muss jedoch kein Nachteil sein, denn Babynahrung ist eine gute Alternative zur natürlichen Muttermilch. Mütter sollten allerdings nur Milchpulver verwenden, das in seiner Zusammensetzung auf das Alter des Kindes abgestimmt ist, und unbedingt die Dosierungsvorgaben einhalten. Auch die Hygiene spielt beim Füttern mit der Flasche eine große Rolle – sowohl Flaschen als auch Sauger müssen einmal täglich abgekocht werden.

Ob Brust oder Flasche, muss jede Frau selbst entscheiden, meint Dr. Hantke: „Wichtig ist, dass Sie hinter Ihrer Entscheidung stehen. Es ist nicht sinnvoll, Ihr Kind nur deshalb zu stillen, weil es die Umgebung von Ihnen erwartet.“