

24 Monate stillen laut WHO!

Im Ernst?!

Neben dem Tag der deutschen Einheit wird in Deutschland in der Woche vom 2. bis 8. Oktober 2017 auch die Weltstillwoche mit dem Thema „Stillen unterstützen – gemeinsam!“ gefeiert. Dies ist für uns Anlass, uns diesem Thema näher zu widmen und sowohl das Motto der Weltstillwoche, als auch die WHO-Empfehlung zum Thema Stlldauer zu hinterfragen.



Copyright: [stanislav_uvarov](#) - fotolia

24 Monate stillen empfiehlt die WHO! Ist das ihr Ernst? Wie soll das bitte schön gehen, wenn ein Kind bei Tageseltern oder in der Kita ist? Und mit wem soll gemäß dem Motto der Weltstillwoche „*Stillen unterstützen - gemeinsam!*“ ‚zusammen gestillt‘ werden?

Eine Auseinandersetzung für Eltern und Fachkräfte!

Die WHO-Empfehlung... und ihre Bedeutung für Mamas in Deutschland

*Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Bundesinstitut für Risikobewertung sprechen sich klar dafür aus, **dass Stillen die beste Möglichkeit der Ernährung für Säuglinge ist** und es, wenn irgend möglich, praktiziert werden sollte.*



Copyright: shaadjutt36 – fotolia

Ok! Das habt ihr vermutlich nicht zum ersten Mal gehört.

Und sicherlich kennt ihr auch die Gründe, die absolut und quasi ohne Widersprüche für das Stillen sprechen. Stillen ist super und super wichtig. Und ganz klar- die Entscheidung zu stillen oder nicht zu stillen liegt bei der Mama. Meistens. Es gibt Gründe (wenn auch wirklich nur sehr wenige) die dazu führen, dass Mamas gar nicht stillen können.

Aber es geht ja noch weiter. 6 Monate voll stillen empfiehlt die WHO. Ohne Beikost. Ok. Eigentlich ganz praktisch.

Dann heißt es weiter: **Neben zunehmender Beikost weiterstillen - bis mindestens zum zweiten Geburtstag.** WIE BITTE?! Welche Gründe soll es

dafür geben? Und wie soll das mit Tageseltern oder Kita und Job funktionieren? Lasst uns gemeinsam überlegen.

Warum Stillen - und wieso so lang?

Wir kommen nicht umher, hier auch Argumente fürs Stillen generell zu berücksichtigen. Bindung, Milch immer und unkompliziert dabei... Diese Vorteile stimmen natürlich weiterhin. Warum kommt die WHO jedoch auf die verrückte Dauer von 24 Monaten?

*Zunächst der nicht zu unterschätzende Standardsatz: **Stillen ist die beste Ernährung für euren Säugling und tatsächlich maßgeblich für die Gesundheit eures Babys. Und das bleibt sie! Auch nach 6 Monaten.***

Weitere Vorteile haben wir zum Beispiel im Blog von Hebamme Jana Friedrich entdeckt, auf Still-Lexikon.de und auf rund-ums-baby.de im Vortrag von Stillberaterin Elizabeth Hormann (siehe auch unsere Linktipps zum Thema).



Copyright: Oksana Kuzmina - fotolia

Was bringt es meinem Kind?

Zu Anfang kommen wir einmal genauer zu der Sache mit der Gesundheit:

Zunächst einmal werden gestillte und besonders lang gestillte Kinder weniger krank, weil sie ein stärkeres Immunsystem haben. Fangen sie sich doch einmal Krankheitserreger ein, werden diese beim Stillen über die Brust an euch übertragen. Euer starkes Immunsystem bildet dann die notwendigen Antikörper und gibt diese beim Stillen ans Kind zurück.

Und jetzt stellt euch mal vor, wie wertvoll das erst ist, wenn euer Kind in die „Krankheitserregerhöhle“ Kita oder Krippe kommt. Stillende Mütter berichten weniger über dauerkränkelnde Kinder im ersten Kita-Jahr. Generell erkranken gestillte Kinder weniger an Magen-Darm-Infekten, Mittelohrentzündungen, Atemwegserkrankungen. Wenn es doch mal passiert, fördert Stillen die Genesung.

Wenn es euer Kind so sehr erwischt hat, dass es keine Lust auf Essen und Trinken hat, habt ihr mit dem Stillen ein echtes Ass im Ärmel: Körpernähe, Kuschn und das damit verbundene Stillen werden die Kleinen dann meistens ganz besonders bevorzugen. Ein prima Schutz vorm Austrocknen. Eine im Notfall wieder gesteigerte Milchmenge kann euer 1-Jähriges Kind mit ausreichend vitamin- und eiweißreichen Kalorien versorgen, sodass Beikost für die Zeit der Krankheit nicht notwendig ist.

Außerdem gehen Experten davon aus, dass Stillen die geistige und körperliche Entwicklung eurer Kinder fördert. Die Ärzte des Kinderkrankenhauses Boston der Harvard Medical School publizierten beispielsweise im Jahr 2013 die Ergebnisse einer Studie, die Kindern, die lange gestillt wurden, eine bessere geistige Entwicklung und einen höheren Intelligenzquotienten bescheinigen.

Stillen fördert auch die Entwicklung des Kiefers. Diese ist maßgebend für die Stellung von Zähnen und für die Sprachentwicklung.

Und nicht zuletzt können sich auch größere Kinder beim Stillen prima entspannen und lassen sich gut beruhigen. Und das kann Gold wert sein....

Und was bringt es mir?



Copyright: pololia - fotolia

An dieser Stelle kommen wir zuerst noch einmal auf das Thema mit den Krankheiten zurück. **Kind krank = Quängelalarm, Sorge um ausreichende Ernährung...** Wie entspannt ist es, das Kind einfach stillen zu können und beide Probleme sind gelöst?!

Apropos Entspannung - Der Alltag mit einem Baby oder Kleinkind ist nicht immer entspannt! Da sei uns doch die kleine Portion **Glückshormone** vergönnt, die beim Stillen ausgeschüttet wird.

Stillen fördert die Rückbildung und lässt euch in der Regel überraschend schnell abnehmen. Hallo alte Figur!

Für die Babys stehen vor allem gesundheitliche Aspekte im Vordergrund der Argumente. Hierbei kommen auch die Mütter nicht zu kurz! Laut einer Studie der University of North Carolina Chapel Hill haben langzeitstillende Mütter ein **vermindertes Risiko an Brustkrebs, Eierstockkrebs, Osteoporose, Bluthochdruck oder einigen Herzproblematiken** zu erkranken. Das Risiko vermindert sich dabei mit jedem gestillten Jahr im Leben einer Frau. Das ist doch was!

Zwischenfazit: Langzeitstillen lohnt sich tatsächlich. Für euch und für eure Babys. Und das auch in Deutschland!

Bei all den Vorteilen – wieso stillt nicht jede Mutter so lang?

Na, was denkt ihr? Klar, es gibt verschiedene Gründe, manchmal ist es auch fehlendes Wissen...



Copyright: Prin - fotolia

1.)...vor allem aber ist es doch irgendwie super komisch!!!

Drehen wir die Situation einmal herum: Wie findet ihr es, wenn ihr im Café sitzt und neben euch stillt eine Mutter ihr ein- oder zweijähriges Kind? Ja - irgendwie befremdlich. Kann sie das nicht wenigstens zu Hause machen? Auch Mütter die selber stillen, erwischen sich im ersten Moment bei solchen Gedanken.

Aber warum nur? Was ist da los mit unserer Gesellschaft? Und das obwohl es nachweislich so gesund, wichtig und von der WHO empfohlen ist! Das ist doch irgendwie verquer! Einmal die gesellschaftliche Haltung umkremeln bitte! Das dauert wohl noch.

Bis es soweit ist, haben wir auch keine Lösung. Nur **ein paar Praxis-Tipps:**

Wenn ihr euch unsicher fühlt und unangenehmen Situationen entgehen wollt, fragt doch einfach kurz beim Besitzer oder den Mitarbeitern nach,

ob Stillen in dem jeweiligen Lokal erwünscht ist. Meistens sehen diese darin kein Problem. Wenn sich dann jemand bei euch beschwert, könnt ihr darauf verweisen und es besteht kein Raum für Diskussionen. Dies gilt natürlich auch fürs Stillen von Neugeborenen. Schaut für Stillcafés in eurer Nähe in unsere Linktipps.

Sucht euch Orte, an denen ihr euch wohlfühlt beim Stillen. Das ist in der eigenen Wohnung genauso wichtig, wie in der Öffentlichkeit. Wer darf dabei sein? Wo habt ihr es gemütlich?

Seid selbstbewusst und steht zu euch und eurer verantwortungsvollen Entscheidung! (sagt sich so leicht, hier am Schreibtisch sitzend...)

2.)...weil es manchmal wehtut! (Verdammt nochmal.) Und weil es richtig schwierig sein kann.

Stimmt! Und damit seid ihr nicht allein. So geht es vielen Müttern!

Bleibt damit nicht allein. Für viele Schwierigkeiten gibt es einen Lösungsweg. Holt euch einen Rat von eurer Hebamme oder Stillberaterin. Sucht euch eine Stillgruppe in eurer Nähe, um euch mit anderen stillenden Müttern auszutauschen (und nicht nur übers Stillen...). Und bedenkt: Manchmal gibt es für besondere Situationen besondere Expertinnen, die sich genau auf euer Problem spezialisiert haben.

Scheut euch nicht, euch zweite oder dritte Meinungen und Beratungen einzuholen, wenn ihr das Gefühl habt, nicht weiterzukommen. Manchmal ist es auch einfach euer Bauchgefühl, das euch veranlasst einen Wechsel vorzunehmen. Das macht ihr in anderen Bereichen ja auch so.

Übrigens hat Still-Lexikon.de ein Suchverzeichnis für qualifizierte Stillberaterinnen (IBCLC) in eurer Nähe erstellt. Schaut auch hierzu in unsere Link-Tipps.

3.) ...Rauchen, Alkohol, Medikamente

So lange komplett aufs Rauchen oder Trinken verzichten? Das wäre natürlich toll. Aber klar, das kann auch nerven. Besonders wenn die

Mädels losziehen und ihr immer wieder absagen müsst - im Zweifel als Einzige! **Lasst euch auch hier beraten, welche Möglichkeiten es gibt bevor ihr vorschnell abstillt.** Beispielsweise könnt ihr nach einer Party die ‚ungute Milch‘ abpumpen! Und die Pumpe könnt ihr von eurer Frauenärztin sogar auf Rezept bekommen.

Medikamente, die eurem Baby schaden? Kinderkrankenschwester und IBCLC-Stillberaterin Tabea Laue weist auf ihrem Blog darauf hin, dass Alternativen häufig mit Ärzten besprochen werden können. Während der Schwangerschaft gab es diese in den meisten Fällen schließlich auch.

Tabea Laue setzt sich darüber hinaus mit verschiedensten Gründen auseinander, die zunächst einmal eindeutig gegens Stillen (und vor allem so lange) sprechen und diskutiert diese wertschätzend und ausführlich. Auch den Link dazu findet ihr unter unseren Link-Tipps.

Stillen, mein Job, Kita...

Löst die Vorstellung auch erst einmal Stress bei euch aus? Verständlich!



Copyright: RioPatuca Images - fotolia

Schon wieder steht uns an dieser Stelle vor allem die gesellschaftliche Haltung im Weg. Tatsächlich gibt es sogar Kitas die voraussetzen, dass ihr abgestillt habt, wenn sie euer Kind betreuen. Leider! Wenn das nicht zu eurer Situation passt, überlegt euch, ob ihr euch in diesem Fall nicht eine andere Kita suchen könnt.

Nur noch vor und nach der Betreuungszeit zu stillen, lässt euch beim schmerzhaften Gedanken an einen Milchüberschuss zusammensucken? **Ihr werdet erstaunt sein, wie schnell sich euer Körper umstellt!** Habt Vertrauen in ihn und bedenkt, auf welche unglaublichen Situationen und Wunder er sich in den letzten Monaten schon eingestellt hat.

Eine gute und eine schlechte Nachricht: Die Gute zuerst, bitte! Die Gesetzgeber scheinen sich informiert zu haben - das Recht ist auf der Seite der stillenden Mütter! **Laut Arbeitsrecht muss euer Arbeitgeber euch Stillpausen einräumen.**

Nun die schlechte Nachricht: Vielen Mamas wird es total schwer fallen dies beim Arbeitgeber einzufordern - so ging es zumindest einigen von

uns. Und wieder haben wir keine Lösung parat. Naja doch: Hiermit möchten wir euch hingebungsvoll den Rücken stärken und euch ermutigen, eure Rechte einzufordern. Schämt euch nicht, weil ihr das Beste für euer Kind wollt!

Obwohl es ja eigentlich Quatsch ist, habt ihr dennoch unser vollstes Verständnis, wenn ihr nicht jedem eure Stlldauer auf die Nase binden wollt. Es ist großartig wenn ihr dabei zu euch steht! Wenn nicht, geht nach eurem Gefühl und stillt eben da, wo ihr stillen mögt.

Einen Link zum Thema inklusive einer Buchempfehlung findet ihr in den Link-Tipps.

Was Tageseltern, Kita-Fachkräfte und Arbeitgeber tun können

Zunächst ein paar wertvolle Infos für meine KollegInnen in den Kitas oder als Tageseltern: Kennt ihr die Situation, wenn eins der Krippenkinder abgeholt und erst einmal in der Garderobe an die Brust gelegt wird? Oder wenn euch die Mama im ersten Entwicklungsgespräch eröffnet, dass ihr Kind immer noch gestillt wird?

Hilfe! Jetzt bloß nicht die Augen verdrehen! Mir zumindest ist es ein paarmal so gegangen.



Copyright: detailblick-foto - fotolia

Vielleicht war es bei euch anders - für mein Empfinden haben wir in der Ausbildung auch verdammt wenig übers Stillen gelernt. Nun fällt es ja auch nicht in unseren Aufgabenbereich. (Das wäre es ja noch!) Dennoch können wir einige Punkte beachten, die es den Mamas die (bewundernswerterweise) auch nach Betreuungsbeginn weiterstillen leichter machen.

Zunächst einmal versucht wertschätzend mit der Situation der Mutter umzugehen, sodass sie offen mit euch darüber sprechen kann. Falls ihr

selbst noch nicht gestillt habt, informiert euch darüber - dann fällt das mit dem Verständnis und Wertschätzen auch viel leichter.

Versucht, so gut es der Betreuungsalltag zulässt, mit der Mutter hinsichtlich ihrer Stillsituation zu kooperieren. Bittet sie auch, euch anzusprechen, wenn sie plant abzustillen. Dann könnt ihr die eventuell ‚miese Laune‘ der Kleinen besser einordnen.

Und nun ‚zu euch‘, liebe Arbeitgeber. Frauen im „gebärfähigen Alter“ zu beschäftigen impliziert immer das Risiko eines mehrmonatigen oder sogar mehrjährigen Ausfalls im Fall der Schwangerschaft. Gut, wenn diese dann zurück sind. **Und dann noch Extra-Stillpausen?** Muss man es denn übertreiben? Auch für diese erste Reaktion erntet ihr unser vollstes Verständnis. **Und gleich kommen wir mit der Bitte euch über den Wert des Stillens zu informieren** um die Ecke. Nicht umsonst empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation eben genau das lange Stillen.

Zusätzlich sind in Zukunft weniger Ausfälle aufgrund eines erkrankten Kindes zu erwarten.

Dazu ein kurzer Gedanke auf lange Sicht: An die gesetzlichen Stillpausen müssen sich sowieso alle halten. Gebt den Mamas zusätzlich nicht das Gefühl mit einem schlechten Gewissen stillen gehen zu müssen. Das wäre eigentlich ziemlich verquer, oder?

Wieso jetzt ‚Stillen unterstützen - gemeinsam?‘



Copyright: Victoria M- fotolia

Wir konnten feststellen, dass zum Stillen leider vieles schräg und verquer ist in unserer Gesellschaft. Genauso fanden wir zunächst das Motto der Weltstillwoche schräg. Was genau sollen wir jetzt tun? Wessen Brust soll ich halten?

Auf den zweiten Blick ist „Stillen unterstützen - gemeinsam!“ genau das, wofür auch wir appellieren.

Gemeinsam meint uns alle: die Mütter, die Väter, die Ärzte, Entbindungsstationen, Hebammen, Stillberaterinnen, Tageseltern und Kita-Fachkräfte, Arbeitgeber, die Tischnachbarn im Restaurant... einfach alle.

Stillen ist so natürlich und normal und unsere Entwicklungsaufgabe in der Gesellschaft ist, dass wir das alle (wieder) so empfinden können!

Quellen und Linktipps:

Die WHO-Empfehlung und Vorteile des Stillens:

<https://www.still-lexikon.de/empfehlungen-der-who-fuer-die-ernaehrung-gestillter-kinder/>

<http://produktguide.still-lexikon.de/der-who-kodex-eine-kurze-zusammenfassung/>

<https://www.hebammenblog.de/warum-stillen-gut-ist/>

http://www.rund-ums-baby.de/forenarchiv/stillberatung/Abstillen-bei-2jaehrigen-Kind-an-alle-Muetter-die-Langzeitstillen-bitte-um-Eure-Erfahrungen_11798.htm

<http://deutsch.medscape.com/artikel/4901364>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/62186/Stillen-erhoeht-IQ-und-spaeteres-Einkommen-der-Kinder>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/stillen-beugt-brustkrebs-vor-ia.html>

Gründe, die zunächst gegen das Stillen sprechen - der Artikel von Tabea Laue:

<http://mama-baby-vision.de/baby-nicht-stillen/>

Das Suchverzeichnis für Stillberaterinnen und Stillcafés sowie stillfreundliche Orte in deiner Nähe:

<https://verzeichnis.still-lexikon.de/>

<https://www.unsere-hebammen.de/kampagne/rueckschau/still-orte/>

<http://www.stillaufkleber.de/index.php?id=home>

Stillen und Berufstätigkeit: <https://www.still-lexikon.de/stillen-bei-berufstaetigkeit/>

Klickt euch auf still-lexikon.de ruhig auch durch andere Themen, die euch interessieren!