



Weltgesundheitstag

2005: Mutter und Kind - Gesundheit von Anfang an!



Verantwortlich für den Inhalt

Dr. med. Skadi Springer, IBCLC
Bund Deutscher Laktationsberaterinnen e.V.
www.bdl-stillen.de

Kontakt für weitere Informationen

Still-Hotline der Arbeitsgemeinschaft
Freier Stillgruppen e.V.:
0180-57845536 (12 Cent/Min.)

www.stillen-info.de

www.lalecheliga.de

Gefördert mit freundlicher Unterstützung

der Techniker Krankenkasse
www.tk-online.de



In Zusammenarbeit mit

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Organisator des Weltgesundheitstages 2005



Stillen - natürlich das Beste für Mutter und Baby

50 Jahre
Weltgesundheitstag
in Deutschland



STILLEN - NATÜRLICH DAS BESTE FÜR MUTTER UND BABY

Muttermilch ist für Säuglinge die natürliche und ideale Nahrung. Über 90% der Mütter in Deutschland stillen ihre Kinder in der ersten Zeit nach der Geburt. Jedoch beenden immer noch viele Frauen nach kurzer Zeit das Stillen: Nur 33% der Kinder werden länger als vier Monate voll gestillt. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, **sechs Monate** ausschließlich zu stillen, weil Muttermilch alles enthält, was das Kind im ersten halben Jahr braucht. Erst danach ist es ratsam, langsam mit angemessener Beikost zu beginnen.

Stillen: Vorteile für Mutter und Kind

Bei stillenden Müttern verläuft die Rückbildung der Gebärmutter nach der Entbindung schneller und komplikationsloser. Das Infektionsrisiko und der Bedarf an Medikamenten sind bei ihnen geringer. Frauen, die gestillt haben, leiden außerdem seltener an Depressionen, Brust- und Eierstockkrebs, Übergewicht, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

Da stillende Mütter hormonell ausgeglichener sind, gehen sie auf die Wünsche ihres Babys geduldiger ein. Die Still-Hormone lassen die Mutter entspannter und „mütterlicher“ sein, was sich positiv auf die ganze Familie auswirkt.

Muttermilch ist optimal fürs Baby: sie ist speziell auf den kindlichen Nährstoffbedarf abgestimmt, leicht verdaulich und enthält wichtige Abwehrstoffe. **Viele für die gesunde Entwicklung des kindlichen Organismus wichtige Bestandteile sind nur in Muttermilch enthalten und nicht in künstlicher Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis.** Daher erkranken gestillte Kinder auch seltener an Infektionen des Magen-Darm-Traktes, der Luftwege, des Mittelohrs, der Harnwege und der Hirnhaut. Sie leiden später auch seltener an Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 1 oder Allergien.

Stillen ist auch sehr praktisch, denn Muttermilch ist immer parat, richtig temperiert und hygienisch einwandfrei. Außerdem ist Stillen heutzutage gesellschaftlich akzeptiert, so dass sich keine junge Mutter mehr schämen sollte, ihr Baby auch außerhalb ihrer Privatsphäre zu stillen, wenn es Hunger hat.

Stillen und Stress

Ein Kind zu bekommen und von einem Paar zu einer Familie zu werden, ist eine große Umstellung und für viele junge Eltern mit Anspannung verbunden. Stress bei der Mutter kann sich aber auf das Stillen auswirken: Wenn das Kind beim Stillen unruhig wird, glaubt die Mutter oft, dass ihre Milch nicht reicht. Dies ist jedoch meist nicht der Fall: Nur der Stress und die Unsicherheit haben sich negativ auf die Still-Hormone und den Milchfluss ausgewirkt! Anlegen nach Bedarf des Kindes, viel Hautkontakt und die Rückkehr zu einer ruhigen Stillatmosphäre entspannen die Situation. Gerade dabei ist die Unterstützung des Partners sehr hilfreich. Er kann viel dazu beitragen, dass Mutter und Kind die für das Stillen so wichtige Ruhe wieder finden.



Tipps für erfolgreiches Stillen

- Nehmen Sie an einem Geburtsvorbereitungskurs teil und lassen Sie sich das Stillen von einer erfahrenen Hebamme oder Säuglingsschwester zeigen. Informieren Sie sich auch bereits in der Schwangerschaft über Stillgruppen und Laktationsberaterinnen in Ihrer Nähe.
- Wählen Sie eine stillfreundliche Entbindungseinrichtung, die die Trennung von Mutter und Kind vermeidet und ein 24 h-Rooming-in anbietet. Hier werden Sie darin unterstützt, Ihr Baby häufig und nach Bedarf zu stillen. Häufiges Stillen fördert die Milchbildung. Die Milchmenge passt sich immer dem Bedarf des Babys an.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Baby: zum Stillen und zum Kuschneln. Lernen Sie dabei seine Persönlichkeit und seine Signale kennen.
- Legen Sie Ihr Baby immer „Bauch an Bauch“ und nahe an die Brust, damit es genug Brust mit dem Mund fassen kann. Das beugt wunden Brustwarzen vor.
- Sorgen Sie zusammen mit Ihrem Partner für eine ruhige Stillatmosphäre und lassen Sie Besucher nicht zu einem zusätzlichen Stressfaktor werden.
- Trinken Sie so viel, wie Sie Durst haben. Gut geeignet sind natrium- und kohlenstoffarmes Wasser, Kräuter- und Früchtetees. Essen Sie vielseitig und was Ihnen schmeckt.
- Bei Brustschmerzen sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin konsultieren.



Wir wünschen ihnen eine schöne Stillzeit!

