



Stillen von älteren Kindern

Dr. Tarané Probst, MPH, IBCLC
Vorsitzende des VELB, Inning, Deutschland, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und Ernährungsmedizinerin. Derzeit ist sie als Medizinberaterin für den Bereich Frauengesundheit mit den Schwerpunkten, Fertilität, Kontrazeptiva und Hormonersatztherapie bei einem Pharmaunternehmen tätig.

Herrschingerstrasse 13e
D-82266 Inning, Germany.
tarane.probst@web.de
Tel: + 49-172 51 99 227

Abstract

Betrachtet man die Geschichte der Babynahrung, so wird deutlich, dass sich die Einstellung und Wertung zum Thema Stillen stark verändert hat. Zu Beginn war das Stillen selbstverständlich, da es keine zuverlässige Alternative gab. Immer wieder findet man jedoch Hinweise, dass einige Babys wenige Wochen nach der Geburt mit Tiermilch oder anderen Nahrungsmitteln gefüttert wurden. Doch waren die Vorteile des Stillens sehr wohl bekannt.

In Sagen (z. B. die Entstehung der Milchstraße) oder alten Gemälden (Stillende Madonna) und in anderen Quellen findet man Hinweise auf die hervorragenden Eigenschaften des Stillens: Muttermilch wird Heilkraft und Vermittlung von Weisheit zugesprochen (Philosophin Sapientia). Im 19. Jahrhundert war wohlbekannt, dass Babys die nicht gestillte wurden eine höhere Mortalität und Morbidität hatten. Es gab sogar besondere Rechtsvorschriften, die das Stillen von Babys unterstützten. Vor hundert Jahren noch wurde ein Kind, das ein Jahr lang gestillt wurde als „nur kurz gestillt“ betrachtet. Verglichen damit könnten die meisten der heute lebenden Babys als „ultra-kurz“ gestillte Kinder bezeichnet werden.

Stillen bietet sowohl den Kindern als auch den Müttern unschätzbare Vorteile. In vielen verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass eine lange Stillzeit Mutter und Kind vor unterschiedlichen Erkrankungen schützen kann. Und generell vereinfacht Stillen den Alltag. Stillen ist fast immer und überall möglich. Muttermilch ist kostenlos und hat immer die richtige Temperatur. Es besteht keine Gefahr der Fehldosierung oder der Denaturierung von Proteinen beim Erhitzen der Milch. Auch verschwendet man keine Zeit beim Spülen und Desinfizieren von Sauger und Fläschchen und beim Kauf von Babynahrung. All dies bedingt ein Gewinn an Zeit, Unabhängigkeit und Komfort in vielen Alltagssituationen z.B. bei Freizeitaktivitäten, Reisen, und beim Nachtschlaf. Außerdem spart Stillen Geld und schont die Umwelt.

Es gibt nur sehr wenige Situationen in denen Stillen gar nicht oder zeitweise nicht möglich ist. In den meisten Situationen ist das Weiterstillen weitaus weniger belastend als der Wechsel vom Stillen auf Formula Nahrung. Eine Mutter, die häufig krank wird, benötigt zusätzliche Unterstützung für sich selbst während der Zeit der Erkrankung.

Es gibt aus kindlicher Sicht nur eine absolute Kontraindikation für das Stillen: die angeborene Galaktosämie (eine Stoffwechselerkrankung).

Doch wie lange sollten Mütter ihre Babys stillen?