

Zehn erfolgreiche Schritte zum Stillen

Weltweit über 18000 Geburtsstätten sind von der Unicef als Baby-friendly zertifiziert.

Von Gabi Eugster

Stillen trägt viel zur Gesundheit von Baby und Mutter bei – das weiss wohl jede Stillberaterin. Ein optimaler Start der Stillbeziehung ist entscheidend für Stillerrfolg und Stilldauer. Deshalb ist die Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI) der WHO und UNICEF so wertvoll.

Kinder, die mit künstlicher Säuglingsmilch ernährt werden, sind häufiger krank. Flaschenkinder leiden signifikant häufiger an Durchfall, Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen, Harnwegsinfekten und Allergien. Ihre kognitive Entwicklung verläuft langsamer als jene der Stillkinder.

Die Zahl stillender Mütter ging seit den Fünfzigerjahren stetig zurück. 1975 verließen in Deutschland nur 22 Prozent der Frauen die Klinik voll stillend. In den Achtzigerjahren setzte langsam ein Umdenken an.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO und UNICEF (Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen) haben es sich zum Ziel gesetzt, dass wieder mehr Kinder vom gesundheitlichen Wert der Muttermilch profitieren können. Die beiden Organisationen fördern deshalb weltweit Maßnahmen, welche es Müttern, die stillen möchten, ermöglichen, möglichst sechs Monate lang ausschließlich und nachher mindestens bis zum ersten Geburtstag zu stillen. Vor diesem Hintergrund entstand die Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI). Eine Schlüsselrolle der Stillförderung nehmen nämlich die Entbindungseinrichtungen ein. Die Kliniken haben einen wesentlichen Einfluss, die Stillsituation vor der Geburt, unmittelbar nach der Geburt und in den folgenden Tagen zu beeinflussen.



*von Links, Dr. Michael Abou Dakn, Fürstin Gloria von Thurn und Taxis, Sabine Bauer
Foto: Verein zur Unterstützung der WHO/UNICEF-Initiative "Stillfreundliches Krankenhaus"*

Die Baby Friendly Hospital Initiative wurde 1991 initiiert und ist ein weltweites Programm, das Kliniken, Geburtshäuser und andere Geburtsstätten sucht und fördert, welche optimale Unterstützung der Mütter beim Stillen anbieten. Die BFHI unterstützt die Kliniken, den stillenden Müttern die Informationen, das praktische Wissen und das Vertrauen zu geben, das sie für einen erfolgreichen Stillstart und längerfristiges Stillen ihrer Babys brauchen. Geburtsstätten bekommen klare Vorgaben, die Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen. Erfüllen sie diese, zertifiziert die UNICEF diese Klinik als stillfreundlich.

Weltweit wurden schon mehr als 18000 Geburtsstätten als stillfreundlich zertifiziert. Über 6000 davon alleine in China. In Deutschland sind es 18, in Österreich 14 und in der Schweiz 59. In der Schweiz kommt schon mehr als die Hälfte aller

Babys in geburtsfreundlichen Krankenhäusern zur Welt.

Die weltweiten Erfolge der BFHI sind beeindruckend. In Kuba stillen sechs Jahre nach der Einführung der BFHI 98 Prozent der Frauen, wenn sie die Geburtsstätte verlassen, 72 Prozent der Babys werden vier Monate ausschließlich gestillt. Alle 44 Kliniken mit über 1000 Geburten pro Jahr und 42 Prozent der kleineren Krankenhäuser sind Baby-Friendly. In der Mongolei stillten 1998 93 Prozent vier Monate lang. Die 27 wichtigsten Gesundheitseinrichtungen im Land haben BFHI-Status.

Maßnahmen zur Motivationsförderung, Schulung und Instruktion des Personals

Schritt 1: Dazu gehört, dass die Geburtsstätte eine schriftlich festgelegte, für alle

verbindliche Strategie zur Förderung des Stillens aufstellt. Merkblätter und Richtlinien werden dauernd aktualisiert und allen zuständigen Stellen zugänglich gemacht.

Schritt 2: In theoretischem und praktischem Unterricht wird das Personal, das sich um die Pflege von Mutter und Kind kümmert, regelmäßig fortgebildet. Neu eingestelltes Personal erhält innerhalb von sechs Monaten die Gelegenheit, eine solche Veranstaltung zu besuchen.

Schritt 5: Auch Mütter von kranken und behinderten Neugeborenen und wenn Mütter, die vorübergehend von ihrem Kind getrennt werden müssen Hilfe bekommen, damit die Milchproduktion in Gang kommt und aufrecht gehalten wird.

Motivation und Unterstützung der Eltern

Schritt 3: Schon Schwangere werden über die Vorteile des Stillens informiert. Dies kann in Schwangerschaftskursen oder mit einem Einlageblatt in den Mutterpass geschehen und ist bei hospitalisierten Schwangeren besonders wichtig.

Schritt 10: Mütter bekommen Adressen von Stillberatungs-, Mütter-/Väterberatungsstellen, Hebammen und Müttergruppen, die das Stillen fördern. Angestrebt wird ein volles Stillen während sechs Monaten. Daher ist die weiterführende Betreuung nach dem Austritt sehr wichtig. Die Mutter muss wissen, wohin sie sich bei Fragen und Stillschwierigkeiten wenden kann.

Voraussetzungen zum Stillen und den Stillbeginn optimieren

Schritt 7: Während der Neugeborenenzeit sorgt die Klinik dafür, dass Mutter und Baby rund um die Uhr zusammen sein können. Mutter und Vater soll die Bedeutung der Geborgenheit in dieser ersten Zeit erklärt werden. Mütter sollen wissen, dass bei einem Rooming-in, beziehungsweise einem Bedding-in häufiger gestillt wird und dadurch der Milchfluss besser in Gang kommt. Rooming-in darf aber den Frauen nicht aufgezwungen werden.

Schritt 8: Stillsdauer und die Häufigkeit der Stillmahlzeiten darf nicht beschränkt werden. So werden die Bedürfnisse des Neugeborenen ins Zentrum gerückt. Dies

Die Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen (1)

Dreh- und Angelpunkt der BFHI sind die Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen. Abou-Dakn und Stecker teilen die zehn Schritte in vier Kategorien(2)

1. Es liegen schriftliche Richtlinien zur Stillförderung vor, die dem gesamten Personal in regelmäßigen Abständen nahe gebracht werden.
2. Das gesamte Mitarbeiterteam wird in Theorie und Praxis so geschult, dass es die Richtlinien zur Stillförderung mit Leben erfüllen kann.
3. Alle schwangeren Frauen über die Vorteile und die Praxis des Stillens informieren.
4. Es Müttern ermöglichen, ihr Kind innerhalb der ersten halben Stunde nach der Geburt anzulegen.
5. Den Müttern das korrekte Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind, aufrechterhalten können.
6. Neugeborenen Kindern weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, wenn es nicht aus gesundheitlichen Gründen angezeigt erscheint.
7. Rooming-in praktizieren; Mutter und Kind dürfen Tag und Nacht zusammen bleiben.
8. Zum Stillen nach Bedarf ermuntern.
9. Gestillten Kindern keine Gummisauger oder Schnuller geben.
10. Die Entstehung von Stillgruppen fördern und Mütter bei der Entlassung aus der Klinik/der Entbindungseinrichtung mit diesen Gruppen in Kontakt bringen.

geschieht am besten beim Rooming-in. Die Mutter kann ihr Kind stillen, bevor es schreit. Die Mutter soll auch ermuntert werden, zu Hause immer dann zu stillen, wenn das Kind Interesse am Stillen zeigt. Stillen nach Schlaf- und Wachrhythmus darf jedoch nicht dazu führen, ein inaktives oder schläfriges Kind nicht zu wecken. Nach fünf, spätestens sechs Stunden muss ein Kind in den ersten beiden Tagen sanft geweckt und dazu gebracht werden, zu trinken. Auch zu Hause soll ein Kind alle fünf bis sechs Stunden trinken.

Vermeidung von fremden Nahrungsmitteln und Materialien

Schritt 6: Gesunde Neugeborene benötigen grundsätzlich zur Muttermilch keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Nähe zur Mutter Tag und Nacht ermöglicht ein Stillen, sobald das Kind wach ist und Interesse zeigt. Mangel an Nahrung oder Flüssigkeit tritt dann in den wenigsten Fällen auf. Es muss ein Ziel stillfreundlicher Kliniken sein, die Abgabe von

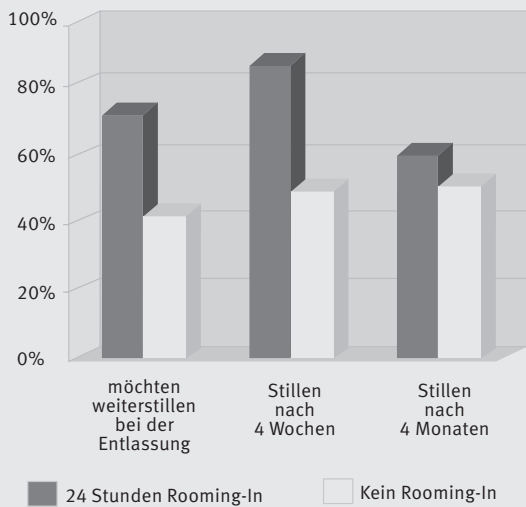
Zusatzflüssigkeit an gesunde, gestillte Säuglinge zu vermeiden. Werbung für Muttermilchersatzprodukte, Flaschen und Schnuller sind nicht zugelassen. Dies gilt auch für die Geschenkkoffer, die von der Klinik abgegeben werden.

Schritt 9: Saughütchen, Saugflaschen und Schnuller werden in den ersten Tagen nach der Geburt nur bei Notwendigkeit eingesetzt. Sofern die Mutter die Verwendung von Saugflaschen und Schnuller wünscht, soll das Personal die Mutter in Richtung Verzicht informieren und motivieren. Die Entscheidung liegt jedoch bei der Mutter.

Konkrete Erfolge

An den Zehn Schritten zum erfolgreichen Stillen haben sich Kliniken, die ein UNICEF-Zertifikat anstreben, zu orientieren. Sie stellen die Mindestanforderung dar – wobei diese Mindestanforderung eine Klinik zu einem großen Engagement auffordert. Die Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens schreibt auf ihrer

Effekte des Rooming-In (Abou-Dakn (4)) Abb. 2



Homepage: „Um die Kriterien an die UNICEF-Auszeichnung erfüllen zu können, sind in verschiedenen Stationen der Geburtsklinik Veränderungen notwendig. Bauen Sie eine Projektorganisation auf, rechnen Sie mit einer Projektphase von ein bis zwei Jahren.“(3) Für das ganze Projekt rechnet die Stiftung mit rund 5000.– bis 8000.–CHF (rund 3300 bis 5200 Euro). Alle vier bis sechs Jahre werden die zertifizierten Kliniken von der UNICEF nachevaluert. Damit wird ein hoher Qualitätsstandard garantiert.

Der positive Einfluss der Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen kann wissenschaftlich untermauert werden. So weisen diverse Studien einen sehr deutlichen Einfluss des Rooming-In auf das

Dakn berichtet, dass gemäß den Erfahrungen im Humboldt-Klinikum in Berlin auch hier positive Effekte erwartet werden.

Interessant ist auch eine Studie von Vogel et al (6) zum Gebrauch des Schnullers (vgl. Abbildung 4). Diese zeigt einen hoch signifikanten Zusammenhang zwischen der Schnullerbenutzung und Abstillen.

Eine Studie von Kramer (8) bestätigt den Wert der BFHI. In einer Studie in der ehemaligen UDSSR wurden 16 BFHI-zertifizierte Kliniken mit 15 Kliniken ohne Zertifikat verglichen. Signifikant mehr vollstillende Mütter verließen die BFHI-Kliniken. Dieser Effekt war auch nach sechs Monaten noch deutlich. Es traten weniger gastrointestinale Infektionen und Erkrankungen der Atemwege auf. Atopische Ekzeme waren

Stillverhalten nach. Das 24-Stunden-Rooming-In fördert den Milcheinschuss und hat einen signifikanten Einfluss auf die Stilldauer (vgl. Abbildung 2).

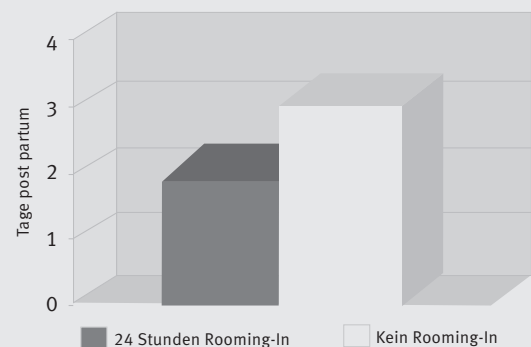
Bei Rooming-In wird häufiger gestillt, es wird länger gestillt und die Mütter schlafen entspannter. Es gibt bereits Untersuchungen, die den Effekt des Bedding-In (also des Schlafens im Bett der Mutter) untersuchen. Abou-

bei Kindern aus BFHI-Kliniken signifikant seltener. Auch signifikant weniger Fälle von plötzlichem Kindstod traten ein.

Damit schließt sich der Kreis. Ziel der Baby Friendly Hospital Initiative der WHO und UNICEF ist es, die Gesundheit der Kinder durch Stillen zu verbessern. Dieses Ziel kann mit Hilfe der Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen erreicht werden. Es liegt nun an den Verantwortlichen in Kliniken, auf Geburts- und Wochenbettstationen und an den Stillberaterinnen, dafür zu sorgen, dass auch immer mehr Kliniken und Geburtshäuser ein UNICEF-Zertifikat anstreben.

(1) Innocenti-Declaration. On the Protection, Promotion and support of breastfeeding. WHO/Unicef Meeting in 1990. A global Initiative. Florence, Italy 1990.

Milcheinschuss (Abou-Dakn (5)) Abb. 3



(2) Abou-Dakn M., Stecker JR.: Einflussfaktoren der Entbindungsklinik. Zentralbl Gynakol 2003, 125: 386-392.

(3) www.allaiter.ch.

(4) dito 2.

(5) dito 2.

(6) Vogel A, Hutchison B, Mitchel EJ. The impact of pacifier use on breastfeeding: A prospective cohort study. Paediatr Child Health 2001; 27: 58-63.

(7) dito 2.

(8) Kramer M.S et al (2001) „Promotion of breastfeeding intervention trial (Probit)“ JAMA 24 /31, 2001 Vol 285 /4 413 – 420

Stillverhalten und Schnullergebrauch (Vogel at al. (7)) Abb. 4

