



Stillen tut gut

von Inge Heine

Von Wärme und Geruch geleitet findet das Neugeborene, wenn es auf dem Bauch oder der Brust der Mutter liegt, meist innerhalb der ersten halben Stunde nach der Geburt den Weg zur Brust. Erste Saugbewegungen stimulieren die Milchbildung und prägen das Saugverhalten des Kindes.

Trotz dieses instinktiven Sich-Findens zweifeln viele Mütter an ihrer Fähigkeit, das Kind mit der Brust ernähren zu können. Entscheidend für die Motivation und den Erfolg des Stillens sind daher Beratungen schon während der Schwangerschaft, in den ersten

Stunden nach der Geburt sowie erreichbare Beratungs- und Hilfsangebote während der gesamten Stillzeit. Die Beratung umfasst die Bedeutung des Stillens für die physische Gesundheit. Stillen bietet vorübergehende Immunität gegenüber zahlreichen Krankheitserregern (Nestschutz). Muttermilch enthält alle für die körperliche Entwicklung nötigen Substanzen. Die Komposition der Inhaltsstoffe passt sich der Entwicklung des Kindes optimal an. Stillende Mütter profitieren durch das Stillen von einer besseren Rückbildung der Gebärmutter. Sie haben ein geringeres Risiko, an Brust- und



Gebärmutterkrebs zu erkranken. Bei Mutter und Kind tritt im späteren Leben seltener Diabetes auf. Im Hinblick auf die seelisch-geistige Entwicklung fördert das Stillen die Bindung zwischen Mutter und Kind. Die Brust ist der körperliche Ausgangspunkt für ein komplexes Geschehen: Für den Rhythmus von Hunger und Sättigung (Körper), das Zusammenspiel von Geben und Empfangen (Seele) sowie das Wechselspiel von Ich und Du (Geist).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (UNICEF) empfehlen, sechs Monate lang ausschließlich zu stillen. Neben der traditionellen Einführung der Beikost, wählen Eltern heute den Weg des »baby led weaning«. Das bedeutet, dass das Kind sich allmählich abstillt, wenn es am Familientisch eine Auswahl von geeigneten

Speisen findet. Jede Art der Beikost ist besser verträglich, wenn während der Nahrungsumstellung weiter gestillt wird.

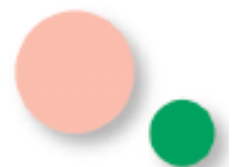
• Das Kind als Sinneswesen •

Auf dreifache Weise verbindet sich das Neugeborene unmittelbar nach der Geburt mit der Welt:

- durch die Sinneseindrücke,
- durch die Atmung,
- durch die Nahrungsaufnahme.

Das Kind ist zunächst ganz Sinneswesen, was sich auch durch den im Verhältnis zum übrigen Körper sehr großen Kopfausdruck. Jede Stillmahlzeit ist eine Anregung aller Sinne. Wärme, Tasten, Bewegungskoordination, Gleichgewicht, Geruch und Geschmack, Sättigung und Hunger, Sehen und Hören werden beansprucht. Der im Vergleich zu tierischer Milch geringe Eiweiß- und Calciumanteil ist auf das sich über zwei Jahrzehnte hin erstreckende körperliche Wachstum des Menschen abgestimmt. Der hohe und differenzierte Zuckeranteil der Muttermilch stellt demgegenüber die schnelle Zuckerverfügbarkeit für die Funktion des Nervensystems in den Vordergrund. »Die Muttermilch weckt den schlafenden Geist im Menschen«, so charakterisiert Rudolf Steiner die Bedeutung der Muttermilchernährung für das Neugeborene. Die durch das Stillen angeregten vielfältigen Sinneseindrücke unterstützen die Neuroplastizität des Gehirns, das heißt die Bildung und Differenzierung von Nervenverbindungen.

Die ungeteilte Aufmerksamkeit für das Kind während der Stillmahlzeit sowie das Staunen über sein erwachendes Interesse für die Welt charakterisieren die Stillzeit. Äußere Störungen, welche die Aufmerksamkeit vom Kind ablenken, wie zum Beispiel die Nutzung des Smartphones, sollten vermieden werden. •••





Durch Wärme,
Hautkontakt und
Geborgenheit werden die
mit der Geburt verlassene
Hülle der Gebärmutter und
die durchtrennte
Nabelschnur gleichsam
neu aufgebaut.

• Rhythmen •

Mit der Geburt wird der über die Plazenta und Nabelschnur vermittelte, kontinuierliche Nahrungsstrom unterbrochen. Gleiches gilt für den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxyd, der nach der Geburt in den Rhythmus von Einatmung und Ausatmung übergeht. Weder der Ernährungsrhythmus noch der Atemrhythmus oder der Rhythmus von Wachen und Schlafen sind bereits mit der Geburt ausgereift. Sie stellen sich erst im Laufe der folgenden Lebensjahre ein. Die leiblichen und seelischen Bedürfnisse des Kindes müssen mit den Anforderungen von Familie und Beruf in Einklang gebracht werden. Das Stillen unterstützt das Entstehen eines solchen Alltagsrhythmus. Zum Beispiel stimuliert das Nahrungsbedürfnis des Kindes die Erzeugung der Muttermilch. So passt sich die Menge der Milch flexibel an das Wachstum des Säuglings an. Ruhe, Vertrauen und ausreichendes Trinken verstärken die Milchbildung und die empathische Beziehung zum Kind. Dagegen reduzieren Kummer, sozialer Stress, Schmerz, Ablenkung, Schlaf- oder Flüssigkeitsmangel die Milchbildung – bis hin zum entzündlichen Milchstau. Mutter und

Kind müssen sich im Rhythmus erst finden. Meist geschieht dies innerhalb der ersten sechs Wochen. Bei Änderungen der Lebensumstände des Kindes oder der Mutter muss der Rhythmus angepasst werden. Der Ernährungsrhythmus ist das körperliche Modell für den Rhythmus von Schlafen und Wachen sowie von Alleinsein und Zusammensein. Ein harmonischer Schlaf-Wachrhythmus von Mutter und Kind wirken sich positiv auf die Stillbeziehung aus. Ebenso ein gelungener Rhythmus von Zeiten des Alleinseins und des Zusammenseins. Rhythmus ist Ordnung in der Zeit. Zeitliche Ordnung entsteht durch Rituale und gute Gewohnheiten; die räumliche Ordnung zum Beispiel durch die Trennung von Spiel- und Schlafräumen.

• Von der Bindung zur Beziehung •

Ernährung ist die Grundlage für den Aufbau des Leibes. Das Neugeborene setzt seine ganze Kraft dafür ein, durch Nahrung und Zuwendung zu bekommen, was es für seine Entwicklung braucht. Seiner vollkommen körperlichen Abhängigkeit entspricht seelisch die vollständige Orientierung auf die lebenssichernden Bezugspersonen. Dieser Abhängigkeitsbeziehung entsprechen auf Seiten der Mutter Fürsorgeinstinkte und liebevolle Zuwendung. Dieses Wechselverhältnis wird »Bindung« genannt. Ist diese Bindung vor der Geburt durch Uterus und Nabelschnur untrennbar, so wird mit der Geburt ein »Abnabelungsprozess« von vielen körperlichen, seelischen und sozialen Bindungen ein-

geleitet. Im Stillen werden zunächst körperliche, seelische und soziale Bedürfnisse in einem befriedigt. Schon in den ersten Tagen nach der Geburt differenzieren sich die Bedürfnisse des Säuglings und die Mutter entdeckt und erlernt andere Formen der Zuwendung und Fürsorge. Diese können auch von anderen Bezugspersonen übernommen werden. Es entstehen Räume der Unabhängigkeit und Eigenständigkeit für das Kind und das Familiensystem. So vollzieht sich der Übergang von »Bindung« zu »Beziehung«. Eine zu große Unabhängigkeit kann zur Vernachlässigung von Beziehungen führen oder zum Rückfall in alte Bindungsmuster. Das Stillen ist für die Bindungs- und Beziehungsentwicklung ein »Hotspot«. Es kann zur Projektionsfläche werden für Konflikte, die mit dem Stillen nichts zu tun haben. Eine gelungene Stillbeziehung steht für einen guten Start ins Leben.

»Hüllen« und »Aufrichten« sind die beiden Gesten, die den Weg von der Bindung zur Beziehung gestalten. Durch Wärme, Hautkontakt und Geborgenheit werden die mit der Geburt verlassene Hülle der Gebärmutter und die durchtrennte Nabelschnur gleichsam neu aufgebaut. Im Aufrichten erscheint der freie, verantwortliche Mensch als Ziel der Entwicklung des Kindes. Sie entsteht im Entschluss der Eltern, selbstbewusst und aufrichtig für das Kind zu sorgen und es Schritt für Schritt in die Selbstständigkeit zu entlassen. ●

Zur Autorin: Inge Heine arbeitet seit 1986 als Gesundheits- und Krankenpflegerin in der Filderklinik. Als Still- und Laktationsberaterin berät sie Familien im Wochenbett und bereitet Paare auf das Eltern-Sein vor. Zusammen mit R. Heine hat sie das Konzept der »Pflegerischen Gesten« für die frühe Kindheit entwickelt.
www.stillen-huellen-pflegen.de

Studien: <https://lansinoh.de/tipps-infos/lansinoh-stillstudie-2017>. Internationale Stillstudie 2017: 12.087 Frauen aus 9 Ländern, darunter 1002 deutsche Frauen. Die Erkenntnisse der Studie zeigen erhöhten Beratungsbedarf und Unterstützung beim Stillen.
www.stiftungstillen.ch, SWIFS – Swiss Infant Feeding Study, Schweizer Nationale Stillstudie 2014: Unterstützte Mütter stillen länger.
www.babyfreundlich.org. Positionspapier des ESPGHAN Committee on Nutrition. J. Pediatr. Gastroenterol Nutr. 2017; 64:119-132
Studien zum Stillverhalten in Deutschland: SuSe I (1987/1989), SuSe II (2017/2019)
<https://www.isst.fraunhofer.de/de/geschaeftsfelder/digitization-in-healthcare/digital-health/SuSe.html>



April 1983



April 2020