



BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC

www.bdl-stillen.de



VSL Association of South Tyrolean/Italian Lactation Consultants/IBCLC

www.stillen.it



VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

www.stillen.at

SwiLacta

SWILACTA, Schweiz



elacta

Europäische Laktationsberaterinnen Allianz

www.elacta.eu

Stillen – solange wir wollen

Sie stillen seit 9, 12, 15 Monaten oder vielleicht schon mehrere Jahre? Sie und ihr Kind genießen es? Gratulation!

Stillen ist Teil der besonderen Beziehung zwischen Mutter und Kind. Die Entscheidung für oder gegen das Stillen und/oder der Zeitpunkt des Abstillens sollten daher idealerweise zwischen Mama und Baby getroffen werden. Vielleicht mussten Sie sich aber auch schon rechtfertigen oder Sie wurden bereits verunsichert durch diverse Aussagen.



Foto: © Karl Grabherr

10 Überlegungen zum Stillen von Kleinkindern.

1

Weltweite Gesundheitsempfehlung der WHO

Resolution WHA 54.2 (2001): „Ausschließliches Stillen für die Dauer von 6 Monaten und bei angemessener Beikost fortgesetztes Stillen bis zu 2 Jahren oder darüber hinaus.“ Also normalerweise solange dies Mutter und Kind möchten!

2

Das Stillen von Kleinkindern ist normal

Es entspricht dem arttypischen Standard beim Homo sapiens. Körperliche Nähe und langes Stillen gehörte zu 99% der menschlichen Geschichte zu den unverhandelbaren Schutz- und Lebensbedingungen kleiner Kinder. (Dr. Herbert Renz-Polster)

3

Muttermilch bleibt ein wertvolles Nahrungsmittel

So decken 448 ml Muttermilch im 2. Lebensjahr (12.–23. Monat) den Tagesbedarf des Kindes an Energie zu 29%, an Eiweiß zu 43%, an Kalzium zu 36%, an Vitamin A zu 75%, an Folsäure zu 76%, an Vitamin B12 zu 94 %, an Vitamin C zu 60%. Somit bleibt Muttermilch eine wertvolle Eiweiß- und Vitaminquelle und bietet wertvolle Mineralstoffe und langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die wichtig sind für die Entwicklung des Zentralnervensystems.

4

Muttermilch unterstützt die Immunabwehr des Kleinkindes

Nach dem 6. Lebensmonat steigen die Mengen an immunaktiven Inhaltstoffen (Immunglobuline, Lysozym und Laktoferrin) wieder an, und erreichen zum Teil Level wie im Kolostrum. All dies ist eine wertvolle Unterstützung für das sich noch entwickelnde Immunsystem eines Kleinkindes.

5**Stillen fördert die Gesundheit der Mutter**

Dabei sind häufig die Effekte des Stillens dosisabhängig. Jedes Jahr Stillen reduziert das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um 4,3%. Ebenso kann das Risiko an Gebärmutter-, Gebärmutterhals und Eierstockkrebs zu erkranken, signifikant gesenkt werden.

6**Kleinkinder tanken Sicherheit an Mamas Brust**

Das instinktive Verhalten und die Hormone, welche sowohl Mutter als auch Kind beim Stillen ausschütten, unterstützen die Mutter-Kind-Bindung und fördern eine effektive Kommunikation zwischen den Beiden. All dies stärkt das Urvertrauen des Kindes.

7**Stillen während einer Folgeschwangerschaft oder Tandemstillen**

Manchmal wird ein Stillpaar von einer Folgeschwangerschaft überrascht. Es gibt keine erwiesenen Risiken für die Mutter oder das ungeborene Kind, wenn während einer gesund verlaufenden Schwangerschaft weiter gestillt wird. Einige Mütter klagen über hormonbedingte Schmerzen in den Brustwarzen, die meisten Mütter bemerken einen Rückgang der Milchproduktion. Wird das gestillte Kind noch ausschließlich gestillt, ist regelmäßige Gewichtskontrolle wichtig, ältere Kinder holen sich die nötigen Kalorien aus der Beikost. Aber vielleicht verlieren diese Kinder im Verlauf der Schwangerschaft das Interesse am Stillen, oder die Mutter entscheidet sich gegen ein weiteres Stillen. Selbst wenn ganz normal weiter gestillt wird, durchläuft die Milchbildung nach der Geburt wieder eine Kolostrumphase. Ist erst das Neugeborene auf der Welt, kann auch das ältere Kind mitgestillt werden, vorausgesetzt, das Neugeborene erhält die nötigen Kalorien über das Stillen.

8**Abstillen eines Kleinkindes**

Stillen ist eine Beziehung und wie in jeder Beziehung haben beide Partner Wünsche und Bedürfnisse. Selten haben Mutter und Kind zugleich das Bedürfnis, das Stillen zu beenden. Manchmal beenden die Kinder das Stillen und die Mama trauert noch ein wenig nach. Viel häufiger jedoch haben Mütter das Bedürfnis, das Stillen einzuschränken oder zu beenden. Das geplante Abstillen bei einem älteren und selbstbewussten

Stillkind erfordert zwar manchmal etwas mehr Phantasie und sicherlich viel Einfühlungsvermögen, es kann aber auch zu einer sehr positiven Erfahrung werden.

9**Stillen fördert die Mundgesundheit**

Das Saugen an der Mutterbrust unterstützt die Kieferentwicklung, fördert eine korrekte Zahnstellung und trainiert die Mundmuskulatur. Sind erst die Zähne durchgebrochen, beginnt die Sorge, ob Stillen das Kariesrisiko erhöhen könnte. Die Wissenschaft liefert hier keine eindeutigen Antworten. Frauenmilch ist wenig kariogen und fördert eine gesunde Mundflora. Außerdem spricht die Biomechanik beim Saugen an der Brust gegen ein Umspülen der Zähne mit Milch beim Trinken.

10**Gestillte Kleinkinder schaffen es auch mal ohne Mama**

Beim älter werdenden Kleinkind, das schon größere Mengen fester Nahrung zu sich nimmt, können die Betreuungszeiten ohne Mutter nach und nach ausgedehnt werden, ohne dass endgültiges Abstillen nötig wäre. So ist die Rückkehr der Mutter in den Arbeitsprozess, Unternehmungen oder Besuchsregelungen auch beim gestillten Kleinkind möglich.

Andrea Hemmelmayr, IBCLC



IBCLC

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC