

## **Stillen – ein Gewinn fürs Leben! Warum Stillen so wichtig ist**

Die **natürliche Fähigkeit** das Kind aus eigener Kraft zu ernähren, ist auch für die Mutter gut. Denn, **durch den Saugreiz angeregt, produziert die Hirnanhangdrüse** bei jeder Stillmahlzeit Oxytocin. Dieses sogenannte **Milchausschüttungshormon regt die Durchblutung der Brust an und lässt die Milch fließen. Gleichzeitig ziehen sich die Muskeln der Gebärmutter immer wieder stark zusammen.** Das zweite Stillhormon ist das Prolaktin. Es wird ebenfalls in der Hirnanhangdrüse gebildet. Auch dieses Hormon entsteht, wenn das Baby beim Nuckeln die Brust stimuliert. Durch kräftiges Saugen wird die Milchproduktion so gesteigert, daß auch Zwillinge genug zu trinken bekommen. Durch intensive Forschung in den letzten Jahrzehnten sammelte sich eine beträchtliche Menge an Informationen über Stillen, Muttermilch und deren Bedeutung an. Je mehr man weiß, umso erstaunlicher wird, wie **perfekt Muttermilch an die Bedürfnisse des Säuglings angepasst** ist. Es ist **technologisch unmöglich** die Muttermilch **nachzuahmen**. Nicht nur, dass viele der zahlreichen Komponenten der Muttermilch noch gar nicht identifiziert sind bzw. ihre Funktion noch nicht verstanden ist, **die Milch jeder Mutter schützt auch individuell vor Infektionen, die die Mutter selbst durchgemacht hat. Außerdem schützen Millionen von lebenden Immunzellen in der Muttermilch das Neugeborene vor Krankheiten.**

In Entwicklungsländern sterben nach WHO-Angaben jährlich 1,3 Millionen Kinder an den Folgen des „Nicht -Stillens“, hauptsächlich durch Durchfallerkrankungen und Fehlernährung. In den entwickelten Ländern ist der Einfluss des Stillens auf die Säuglingssterblichkeit infolge moderner Hygiene und medizinischer Versorgung marginal. Dennoch sind nicht gestillte Säuglinge stärker gefährdet zum Beispiel am plötzlichen Kindstod zu sterben. Außerdem verringert Stillen die Wahrscheinlichkeit einer ganzen Reihe von Infektionskrankheiten, wie Durchfall, Erkrankungen der oberen Luftwege, Lungenentzündung, Mittelohrentzündung, Harnwegentzündung und Hirnhautentzündung. **Auch gestillte Kinder können erkranken, aber bei nicht gestillten Kindern erhöht sich die Häufigkeit, Dauer und Schwere der Krankheiten.** Dadurch müssen nicht-gestillte Kinder viel häufiger im Krankenhaus behandelt werden als gestillte.

**Der Schutz durch Muttermilch ist in den frühen Lebensmonaten am stärksten ausgeprägt erhöht sich aber durch das Fortdauern des Stillens.**

**Stillen bietet auch für die Mutter gesundheitliche Vorteile. Denn Stillen führt zu einer schnelleren Rückbildung der Gebärmutter,** und dadurch treten seltener Blutarmut und Infektionen auf. Außerdem stellt eine **längere Stillzeit einen gewissen Schutz vor Eierstock-, und Brustkrebs sowie Altersdiabetes** dar. **Weiterhin erreichen stillende Frauen schneller ihr Gewicht aus der Zeit vor der Schwangerschaft.** Stillen stärkt die Zuneigung zwischen Mutter und Kind. **Bei stillenden Müttern sind Depressionen nach der Geburt seltener bzw. verlaufen weniger schwerwiegend.**

### **Kurz und bündig: Bedeutung des Stillens für das Kind**

- immer angepasste, richtig temperierte, fertig zubereitete Nahrung
- erleichtert die Bindung von Mutter und Kind
- geringeres Gelbsuchtrisiko
- Förderung aller 5 Sinne (Riechen, Spüren, Sehen, Schmecken, Hören)
- geringeres Risiko für den plötzlichen Kindstod
- unterstützt das Immunsystem des Kindes

### Die besten 5 Still-Tipps für junge Mütter:

1. **Stillen Sie immer nach Bedarf, nie nach der Uhr.** Auch kurze Stillabstände sind unbedenklich und führen nicht zu Verdauungsproblemen. Meldet sich das Baby sehr kurzfristig (Abstand unter 30 Minuten), legen Sie es an derselben Brustseite noch mal an, sodass es hier die nahrhafte sog. „Hintermilch“ bekommt.
2. **Probieren Sie verschiedene Anlegepositionen aus** Auch wenn Sie und Ihr Baby eine Lieblingsposition herausgefunden haben, sollten Sie zwischendurch zu anderen Positionen wechseln. So erreichen Sie, dass der Druck des kindlichen Kiefers beim Saugen nicht immer auf denselben Bereich der Brustwarze einwirkt.
3. **Richtiges „Andocken“** schont Ihre Brustwarzen und beugt einem Milchstau vor. Halten Sie Ihre Brust im C-Griff (alle Finger außer dem Daumen liegen unter der Brust, der Daumen liegt oben auf der Brust. Berühren Sie mit der Brustwarze die Unterlippe Ihres Babys. Sobald es den Mund wie zum Gähnen öffnet, ziehen Sie Ihr Kleines schnell eng an die Brust. So kann es einen großen Teil des Warzenhofes mit in den Mund nehmen. Ziehen Sie den Po Ihres Kindes ganz nah an sich heran, damit die Nase frei bleibt und es während des Stillens atmen kann
4. **Ziehen Sie Ihrem Baby niemals die Brustwarze aus dem Mund.** Um es sanft von der Brust zu lösen, schieben Sie ihm Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel. So wird das durch das Saugen entstandene Vakuum gelöst, und Sie können die Brustwarze schonend herausziehen.
5. **Stillen unterwegs:** Wählen Sie Ihre Kleidung so, dass Sie die Brust problemlos freimachen können aber trotzdem so viel wie möglich durch Kleidung und Kopf des Kindes bedeckt bleibt. Hilfreich sind Still-BHs, die seitlich bzw. vorne zu öffnen sind, oder so genannte Still-Tops.

Weitere Informationen unter:

<https://www.lalecheliga.de/>

<https://www.lalecheliga.de/stillinformationen/infoblaetter>

<http://www.neu-bethlehem.de/kurse/infomappe/5.pdf>

<http://www.elternwissen.com/ernaehrung-kinder/baby-stillen-milchnahrung/art/tipp/die-5-besten-stilltipps-fuer-junge-muetter.html>

<http://www.elblandbabies.de/unser-baby-ist-da/stillen/warum-stillen-so-wichtig-ist/r-stillen-a-132.html>