

STILLEN

Regina
Masaracchia

IST BUNT!



Stillen-Tragen-Schlafen

Der Ratgeber für eine
sichere Mutter-Kind-Bindung

mit Kommentaren
von Rita Süsmuth,
Ursula v. d. Leyen, Nina Hagen,
Bärbel Schäfer
u.v.a

Ungewöhnliche Familienratgeber

Dr. med. Ian Banks, praktischer Arzt: **Vater sein dagegen sehr** ... Kluger Rat für werdende Väter (und ihre Partnerinnen). Lesevergnügen und pragmatischnützlicher Schnellkurs: Erste Hilfe für die neue Familie! ISBN 978-3-0350-0023-8

Helga Baureis, Kinesiologin / Claudia Wagenmann, Pädagogin und Kinesiologin: **Kinder lernen leichter mit Kinesiologie**. Einfache Lern- und Konzentrationshilfen für die Familie. 3. Auflage! ISBN 978-3-0350-0038-2

Helga Baureis: **Du wirst ja immer jünger!** Die schönsten Übungen für die besten Jahre. Unter Einbezug kinesiologischer Techniken. Neu! ISBN 978-3-0350-5064-6

Dr. med. Peter Hannemann, Facharzt: **Schlafapnoe-Syndrom**

Ursachen, Symptome, erfolgreiche Behandlung, auch des banalen Schnarchens 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2007 ISBN 978-3-0350-5008-0

Dr. med. Christa Keding, praktische Ärztin und Kinesiologin: **Gesund durch analytische Kinesiologie**. Der Muskeltest als Brücke zu ganzheitlicher Heilung. 6., überarbeitete Auflage. ISBN 978-3-0350-5019-6

Gesund durch psychologische Kinesiologie. Die Kraft der Psyche als Tür zur Heilung. 6., überarbeitete Auflage. ISBN 978-3-0350-5022-6

Dr. Thomas Methfessel, Tai-Chi-Lehrer und Dozent: **Tai Chi für Anfänger**

Illustrierte Einführung in die chinesische
Bewegungsmeditation. 12., vollständig überarbeitete
Auflage in Vorbereitung (Februar 2008 durchgehend in
Farbe) ISBN 978-3-0350-5081-3

Dr. med. Victoria Rosenbach, praktische Ärztin und
Kinesiologin:

Kinesiologie für Mutter und Kind. Ganzheitliche Hilfe
während Schwangerschaft, Geburt und der ersten
Lebensjahre.

Erscheint Frühjahr 2008. ISBN 978-3-0350-3031-0

D. Thorre Schlaméus, Physiotherapeut, Kung-Fu-Lehrer

ZEN oder die Kunst, vom Rauchen zu lassen. ISBN 978-
3-0350-3019-8

Gesundheit geht uns über alles:

Bücher von Oesch und Jopp in Ihrer Buchhandlung

Aktuelle Programm-Informationen unter:

www.joppverlag.ch

*Für meine Kinder
und zum Andenken an Hannah Lothrop,
deren Stillbuch mich erfolgreich
durch meine erste Stillzeit begleitet hat.*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

1 Bedürfnisse stillen

Die Bedürfnisse der Familienmitglieder

Kindliche Bedürfnisse

Bedürfnisse der Eltern

Geschwisterkinder

Vorteile des Stillens

Vorteile für das Kind

Vorteile für die Mutter

Vorteile für die Gesellschaft

2 Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt

Vorbereitungen in der Schwangerschaft

Recht auf Gesundheit

Vorbereitung auf das Stillen

Besondere Brustwarzenformen

Wo bekommt man Unterstützung?

Überlegungen zur Geburt

Babyfreundliches Krankenhaus

Der Geburtsvorgang

Medikamente während der Geburt

Die Doula
Die Milchbildung
Das Wochenbett
Babyblues & Co

3 Die Stillbeziehung

Bonding (Bindung)

Der Stillbeginn

Anlegepositionen

Stillpositionen

Stillen im Sitzen

Stillen im Liegen

Vierfüßlerstand

Im Stehen

Wunderwerk Muttermilch

Der Milcheinschuss

Kolostrum

Übergangsmilch

Reife Muttermilch

Muttermilch und Schadstoffbelastung

Wie oft stillen?

Schläfriges Baby

Stillen in der Nacht

Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?

Sättigung und Ausscheidungen eines Stillkindes

Gewichtsverlust und Gewichtszunahme

Wachstumsschübe und Steigerung der
Milchmenge

Muttermilchgewinnung und -aufbewahrung

Auslösen des Milchspendereflexes

Brustpumpen

Wie und wo kann Muttermilch aufbewahrt werden?

Alternative Fütterungsmethoden

Stillhilfsmittel an der Brust

Stillhilfsmittel unabhängig von der Brust

Reinigung

4 Häufige Stillprobleme

Die Saugverwirrung

Saugen am Schnuller

Zu große oder zu geringe Milchmenge

Zu wenig Milch

Zu viel Milch

Schmerzen beim Stillen

Wunde Brustwarzen

Milchstau

Brustentzündung (Mastitis)

Antibiotika

Abszess

Pilzinfektion

Stillstreik

Wie motiviere ich mein Baby zum Stillen?

Zahnen und Beißen

5 Stillen in besonderen Situationen

Stillen nach Kaiserschnitt

Babys mit besonderen Bedürfnissen

Kinder mit Down-Syndrom

Herzfehler

Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalte

Frühchen

Stillpositionen für kranke und frühgeborene Kinder

Spezielle Stillgriffe

Mehrlinge

»Schreibaby«

Mütter in besonderen Situationen

Krankheit

HIV

Medikamente

Brustoperation

Mütter mit einer Behinderung

Teenager

Erneute Schwangerschaft und Tandemstillen

Die Bedürfnisse der Mutter

Die Bedürfnisse des Kleinkindes

Kontraindikation

Adoptivstillen/Relaktation

Enge Bindung auch ohne Stillen

6 Der Stillalltag

Stillen und Ernährung

Muss eine stillende Mutter mehr trinken?

Muss eine stillende Mutter auf bestimmte Lebensmittel verzichten?

Ist eine vegetarische Ernährung möglich?

Beikost

Was kann passieren, wenn vor dem 6. Lebensmonat zugefüttert wird?

Wann ist der richtige Zeitpunkt, es mit Beikost zu versuchen?

Karies

Stillen in der Öffentlichkeit

Stillen und Schlafen

»Co-sleeping«

»Bedding-in« / » Bed-sharing «

Sex und Empfängnisverhütung

Das Tragen

Alle möchten getragen sein

Tragetuch/Tragesack

Wie und wo kann man das Binden lernen?

Verwöhne ich mein Kind, wenn ich es zu oft trage?

Stillen und Sport

Stillen und Beruf

Betreuungsperson, Betreuungsort

Die Milchgewinnung

Die Fütterung in Ihrer Abwesenheit

Stillen, wenn Sie zu Hause sind

Unterstützung von Arbeitgeber und Kollegen

Hilfe im privaten Bereich

7 Das Abstillen

Ein guter Stillanfang – ein gutes Stillende

Abschied vom Stillen

Abstillen direkt nach der Geburt (primäres Abstillen)

Abruptes Abstillen
Allmähliches Abstillen
Natürliches Abstillen
Die Brust nach der Stillzeit

Anhang

Nachwort

Dank

Spenden

Bildnachweis

Quellen

Literatur

Online-Quellen

Vorwort



Stillen kann den Grundstein für eine glückliche Kindheit legen, da es dem Kind nicht nur gesundheitlich zu Gute kommt, sondern auch ein besonderes Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Stillen ist allerdings nicht nur eine Angelegenheit des Verstandes, sondern auch eine Herzenssache. Daher ist es wichtig, dass wir einen Raum frei von gesellschaftlichen Zwängen schaffen, in dem jede Frau frei wählen kann, ihr Leben und das des Kindes zu gestalten. Erst unter solchen Voraussetzungen kann die Erfahrung des Stillens eine echte Nähe zwischen Kind und Mutter herstellen und so dem Bedürfnis des Kindes gerecht werden. Denn von diesem Erlebnis sollten immer *beide* profitieren.

Rita Süssmuth

Prof. Dr. phil., Dr. h.c. mult. Rita Süssmuth,
Erziehungswissenschaftlerin,
Präsidentin des Deutschen Bundestages a.D.,

»Frau des Jahres« 1987, ein Kind

Einleitung



Sie sind schwanger oder haben Sie gerade Ihr Baby bekommen und sind nun auf dem Weg in das Abenteuer Elternschaft? Herzlichen Glückwunsch! Sicher haben Sie viele Fragen, die Ihr Baby und seine Bedürfnisse betreffen.

Kinder sind unser höchstes Gut und unsere Zukunft. Ihre Gesundheit hat wesentlichen Einfluss auf die Entfaltung ihrer Talente und ihren Lebensweg. In diesem Stillratgeber soll intensiv auf das elementarste Bedürfnis eines Babys eingegangen werden: Ihre Nähe zu spüren! Stillen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Begegnung, Berührung, Wärme, Trost, Vertrauen, Geborgenheit und Lust. Stillen befriedigt diese kindlichen Bedürfnisse optimal. Deshalb sollte es wenn möglich keinem Baby vorenthalten werden. Stillen ist ein natürlicher Vorgang, ein wesentlicher Bestandteil des Fortpflanzungsprozesses, die erste und beste Gesundheitsvorbeugung und eine einzigartige biologische und emotionale Basis für die Entwicklung des Kindes. Aber auch für die Frau hat Stillen viele Vorteile, denn sie ist über ihren Körper mit ihrem Kind verbunden, was sich

nicht nur positiv auf ihre eigene körperliche Gesundheit auswirkt, sondern auch eine seelische Verbundenheit zwischen beiden schafft. Stillen ist ein stiller Dialog zwischen Mutter und Kind. Die Nähe und Wärme der Mutter bietet dem Kind einen optimalen Start ins Leben und gibt ihm emotionale Stärke und Urvertrauen. Mütter und Kinder sind biologisch auf ausschließliches Stillen eingestellt; seit ca. 220 Millionen Jahren ist die von der Natur vorgesehene Form der Säuglingsernährung die Milch der Mutter, sie passt sich den Bedürfnissen und dem jeweiligen Entwicklungsstand des Babys ideal an.

Obwohl Stillen natürlich ist, so ist es doch eine erlernte Fähigkeit, ein Geben und Nehmen, bei dem beide Partner ihren Teil zum Gelingen beitragen. Im Informationsfluss von Generation zu Generation ging in unseren Industrieländern manches verloren. Ob und wie lange eine Frau ihr Baby stillt, hängt heute vor allem davon ab, wie viel Information, Anleitung und Unterstützung sie von ihrer Umgebung bekommt. Jede auch noch so kurze Stillzeit ist wertvoll, deshalb lohnt sich ein Versuch auf jeden Fall!

Die eingebrachten Kommentare von bekannten Persönlichkeiten, die sich ihre Gedanken zum Thema »Stillen« oder »kindliche Bedürfnisse« gemacht haben, sollen Sie ermutigen, dass das Stillen bei Ihnen nicht nur ein Versuch bleibt, sondern von Erfolg gekrönt ist. Von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen, sind nämlich alle Mütter dazu in der Lage, ihr Kind zu stillen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Schwangerschaft und eine wundervolle (Still)Zeit mit Ihrem Baby, auf dass Sie es auf seinem Lebensweg optimal begleiten, innige Nähe, tiefes Glück und Dankbarkeit empfinden und dieses kostbare Geschenk bejahen und schützen!

Das Wunder des Lebens ist nicht nach der Geburt abgeschlossen, sondern geht beim Stillen weiter.

Alles Gute wünscht Ihnen
Regina Masaracchia



Familie bedeutet das Leben pur. Wer bietet mehr? Eben. Ich möchte auch nicht mehr darauf verzichten. Keine Karriere hätte mir das ersetzen können, was ich durch meine Familie an Leben inhalierte:

Traumzeit Schwangerschaft, Urknall Geburt, Wunderwerk Kind, Symbiose Stillen (jedes meiner drei Kinder 18 Monate), Liebesergänzung Familie, Fortsetzung und Weiterleitung meines Ichs und einen Keller voll Erfahrungen.

Marie Theres Kroetz-Relin,
Tochter von Maria Schell und Veit Relin,
Schauspielerin und Autorin, drei Kinder



Schutz, Förderung und Unterstützung des Stillens sind in ganz Europa ein gesundheitspolitisches Thema ersten Ranges. Niedrige Stillraten und frühzeitiges Abstillen haben negative gesundheitliche und soziale Folgen für Frauen, Kinder und Gesellschaft. Sie führen zu Mehrkosten im nationalen Gesundheitswesen und verstärken das Ungleichgewicht hinsichtlich der Gesundheit. Viel Überzeugungskraft ist noch nötig, gerade deshalb sind Bücher wie dieses so notwendig und wertvoll.

Dr. Renate Sommer,

Mitglied des Europäischen Parlaments, ist u.a. im Ausschuss für Umweltfragen, Volksgesundheit und Verbraucherpolitik, CDU-Landesverband Nordrhein-Westfalen, ein Kind

1 Bedürfnisse stillen

*Wer Leben in die Welt setzt, muss es schützen.
Er muss es dadurch schützen, dass er die Welt
verändert.*

Elie Wiesel

In der Zeit, als unsere Groß- und Urgroßmütter Kinder bekamen, war es keine Frage, ob ein Kind gestillt werden sollte oder nicht. Auch noch weit nach dem ersten Geburtstag des Kindes war Stillen als naturgemäße Ernährungsform eines Babys üblich und normal. Das nötige Wissen wurde von der Mutter an die Tochter weitergegeben. Mädchen sahen in den Großfamilien ihre Mütter, Tanten und Schwestern, aber auch Bekannte stillen und erwarben so schon früh eine gewisse Sicherheit im Umgang mit Babys und eine Grundlage für das spätere Stillen ihres eigenen Kindes. Nur so konnten die Menschen sich über die Jahrhunderte fortpflanzen und weiterentwickeln.

Obwohl demnach Stillen das Normale ist und nicht die Flaschenfütterung mit Muttermilchersatznahrung, kursiert seit der Erfindung der künstlichen Babynahrung sehr Widersprüchliches in der Literatur und in den Medien, oder man hört Verwirrendes von Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten. Stillen ist immer mehr zu einem Buch mit sieben Siegeln geworden, weil es ja heutzutage so einfach ist, zur künstlichen Milch zu greifen, sobald die kleinste Schwierigkeit auftaucht.

Wenn eine Mutter das Stillen unfreiwillig nach frustrierenden Versuchen aufgegeben hat, können selbst Jahre später Enttäuschungen und Traurigkeit über das Misslingen ihrer Stillbeziehung in ihr erwachen. War die

Stillzeit jedoch befriedigend und unproblematisch, werden ihr das tiefe Glück, die Wärme und die Verbundenheit, die sie damals mit dem Baby erlebte, in Erinnerung bleiben. Stillen ist ein liebevoller, zärtlicher Austausch zwischen zwei Menschen durch die Brust der Mutter. Dadurch wächst Liebe, die Basis des Urvertrauens für das Baby ist. Der regelmäßige Hautkontakt beim Stillen ist dabei besonders wichtig, denn die Haut ist ein wichtiges Organ und ein erstes Medium für den Austausch von Gefühlen. Neugeborene genießen jede Stimulation, die ihren Erfahrungen im Mutterleib ähnlich sind. Sie werden sehen, Ihr Baby weint am seltensten, wenn Sie seine Bedürfnisse nach Nähe befriedigen, und das geschieht automatisch »am Busen der Natur«. Stillen funktioniert meistens und glücklicherweise auch unter ganz unterschiedlichen Geburtsbedingungen, aber es ist am einfachsten, wenn günstige Anfangsbedingungen vorhanden sind. Mir ist es wichtig, Ihnen in diesem Buch Mut zu machen, selbst die Initiative zu ergreifen. Wenn wir uns auf das Natürliche und Wertvolle, das die Natur uns Frauen in die Wiege gelegt hat, zurückbesinnen und gegen den Konsumstrom schwimmen, werden wir unseren Kindern und uns selbst viel Positives mit auf den Lebensweg geben können.

Weiterführende Informationen

Links:

www.stillen-info.de (bietet Kontaktadressen aller an der Stillförderung beteiligten Gruppen)

Die Bedürfnisse der Familienmitglieder

Kindliche Bedürfnisse

Im Gegensatz zu unseren sind die Erwartungen und Bedürfnisse eines Babys nach der Geburt nicht erworben oder anerzogen, sondern es sind die gleichen Instinkte und Reflexe, die allen Babys rund um den Erdball gemeinsam sind und die sich seit Tausenden von Jahren nicht verändert haben.

Enger Kontakt und gegenseitige Kontaktsuche sind von Natur aus im Menschen angelegt. Im Vergleich zu allen anderen Säugetieren ist der Mensch auch nach 9 Monaten im Mutterleib noch eine extreme Frühgeburt. Kein anderes Säugetier, mit Ausnahme des Kängurubabys, kommt so hilflos zur Welt. Um so fertig wie ein kleiner Menschenaffe geboren zu werden, müsste der Mensch eigentlich mindestens ein halbes Jahr länger im Mutterleib bleiben. Dort werden alle Bedürfnisse des Kindes automatisch erfüllt. Wenn Eltern die ersten Lebensmonate ihres Kindes unter diesem Gesichtspunkt sehen und gestalten könnten, wäre dies ideal.



Afrikanische Stillmutter

Bedenken Sie, dass ein Baby durch nichts darauf vorbereitet ist, allein zu sein, weder im Schlaf noch im Wachzustand und schon gar nicht weinend, ohne eine Antwort zu bekommen. Die Liebe, Zärtlichkeit, Zuwendung und dauerhafte Präsenz der Mutter oder einer anderen umhегenden Bezugsperson sind wichtig für die Entwicklung des Urvertrauens.

Wenn Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes erkennen, respektieren, achtsam auf seine Signale reagieren und darauf vertrauen, dass das Kind nur das will, was es braucht, dann kann es sich geborgen, gut, sicher und »richtig« fühlen. Was ein Baby nach der Zeit seiner Geburt erfährt, gilt für den Rest seines Lebens, denn jede Erfahrung prägt seine Seele. Im Laufe der Zeit wandeln sich die

Bedürfnisse und Erwartungen eines Kindes, aber im Prinzip gilt immer das Gleiche: Solange sich ein Mensch »richtig« fühlt, ist er in seinem Innersten zutiefst glücklich. Und genau das wollen wir Eltern ja: glückliche Kinder!

Was brauchen unsere Kinder, um glücklich zu sein?

- **Unser Vertrauen:** Kinder sollen die Welt selbstbestimmt und in ihrem Rhythmus entdecken und erobern können. Sie sind soziale Wesen und fordern von uns nur, was sie wirklich brauchen.
- **Unseren Respekt:** Gestehen wir ihnen ihren Charakter, ihr Tempo und ihre Würde zu.
- **Unsere Sicherheit:** Kinder erwarten, dass wir ihnen den Weg zeigen und wissen, wie man sich richtig verhält. Sie wollen nicht im Mittelpunkt stehen, sondern uns beobachten, uns folgen und von uns lernen. Kinder lernen weniger das, was man ihnen sagt, als vielmehr das, was sie sehen.
- **Unsere Achtsamkeit:** Achtsam sein heißt für uns, dass wir auf die Signale unserer Kinder reagieren, dass wir unsere Beziehung zueinander im Auge behalten. Anstatt unsere Kinder zu manipulieren, ändern wir unser eigenes Verhalten, wenn Probleme auftreten. Wir Erwachsenen übernehmen die Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu unseren Kindern.
- **Unsere Liebe:** Wir sollten ihnen zeigen, dass sie immer »richtig« und geliebt sind, selbst wenn es ihnen mal nicht gelingt, sich richtig zu verhalten. Aus dem Wunsch dazuzugehören und dem Wissen, immer geliebt zu werden, entwickeln sich verantwortungsbewusste, selbständige und starke Menschen. Kinder sind von Natur aus »gut«.
- **Zufriedene Eltern:** Wenn wir uns selbst und unsere Bedürfnisse nicht vernachlässigen, sie in die Bedürfnisse unserer Kinder einflechten und auf das eingehen, was

Kinder brauchen, ist das Leben für die ganze Familie – Eltern und Kinder – lebenswert und glücklich.

Ein bewusst aufeinander abgestimmter kontaktintensiver und harmonischer Beziehungsaufbau zwischen Kind und Eltern führt das Kind behutsam in die vom ihm selbst initiierte Selbständigkeit. Es soll die Gemeinsamkeit durch Dialog und Interaktion kennenlernen und gegenseitige Abhängigkeit als positiv empfinden und zu schätzen wissen. Eine gute Bindung ist nicht als einschränkende Abhängigkeit zu verstehen, sondern soll als gestaltbarer Freiraum genossen werden, der erst Aktivwerden und Selbständigkeit möglich macht sowie dem Kind eine liebevolle Hilfestellung gibt, in dieser Welt seinen Platz zu finden und an sich glauben zu lernen. Menschen, die sich sicher und geliebt fühlen und das als Grundgefühl von Anfang an mit sich führen, werden Auseinandersetzungen und Schwierigkeiten im Leben immer souveräner und selbstbewusster meistern können als Menschen, die ängstlich und unsicher sind.

Wenn Sie Ihrem Kind all das von Anfang an zusichern und diese Werte verinnerlichen und mit Ihrem Kind leben, werden Sie ihm und sich einen Lebensweg ebnen, der Sie beide unendlich bereichern und Ihr Familienleben festigen wird. Entscheiden Sie sich für bewusstes Elternsein! Starten Sie dieses Abenteuer mit Wissen und Verständnis und leben Sie gewünschtes Verhalten vor, denn Sie sind das Vorbild für Ihr Kind.

Weiterführende Informationen

Literatur:

González, Carlos: *In Liebe wachsen*. La Leche Liga 2005.

Bedürfnisse der Eltern

Wir sind nicht alle als gute Eltern geboren, und perfekt werden wir wohl nie sein, aber wir werden uns sicherer fühlen, wenn wir uns einer neuen Herausforderung bestmöglich informiert stellen können.

Die Geburt eines Babys lässt aus einem Frau-Mann-Duett ein Trio und das Liebespaar zu einem liebenden Elternpaar werden. Idealerweise sollte Frau- und Muttersein ein integrierter Bestandteil unserer Weiblichkeit sein. Es ist jedoch eine sehr individuelle Entwicklung, die jede Frau durchmachen muss, um diese beiden Komponenten miteinander in Einklang zu bringen. Gerade die Schwangerschaft und die Stillzeit bieten eine große Chance, beides in seiner Person entfalten zu können. Es ist schön, wenn eine Frau, die innerlich dazu bereit ist, Mutter zu werden, ihr Muttersein willkommen heißt und mit Freuden Nahrungs- und Glücksquelle für ihr Kind ist.

Auch für den Mann ist die Schwangerschaft seiner Partnerin meist ein überwältigender seelischer Prozess, der tiefgreifende Veränderungen mit sich bringt. Wie die Frau muss er sich auf seine neue Rolle als Vater vorbereiten. Er ist auf die Hilfe der Frau angewiesen, um einen Zugang zum Ungeborenen zu bekommen. Indem er durch das Berühren des Bauches oder durch das Ansehen der Ultraschallbilder und das Hören der kindlichen Herztöne am Wachsen des Kindes teilhaben kann, wird eine eventuelle emotionale Distanz im Laufe der Schwangerschaft geringer. Manchmal lässt es sich auch einrichten, dass der Vater die Zeit vor und die ersten Wochen nach der Geburt zu Hause verbringen kann, um die Frau zu unterstützen und eine Beziehung zu seinem Kind aufzubauen. So spielen sein Wissen und seine Unterstützung eine ganz wesentliche Rolle für eine glückliche Stillzeit. Seine Einstellung zum Stillen wirkt sich auch auf die Frau und das Baby aus. Manche Männer sehen dem Stillen mit gemischten Gefühlen entgegen; manchmal löst die enge Beziehung zwischen Mutter und Kind sogar eifersüchtige Gefühle aus. Es ist wichtig, auf diese Gefühle

einzuweisen. Das gemeinsame Lesen eines Stillbuches, das Anschauen eines Stillvideos oder der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses können helfen, Vorurteile schon im Vorfeld auszuräumen, negative Ansichten zu revidieren und Wege aufzeigen, um den Bedürfnissen aller Familienmitglieder gerecht zu werden. Der Vater kann auch im Leben eines noch kleinen gestillten Kindes eine bedeutende Rolle spielen, denn ein Neugeborenes hat ja viele Bedürfnisse, wie gebadet, getragen oder gewickelt zu werden, die vom Vater erfüllt werden können. Besonders während der ersten Zeit ist dies wichtig, um eine Vater-Kind-Beziehung aufzubauen, welche einerseits die Mutter-Kind-Beziehung ergänzen kann und andererseits Teil einer Dreierbeziehung ist. Immer mehr Väter entscheiden sich auch dafür, einen Teil des Erziehungsurlaubs zu nehmen. Ein Anstieg der bis jetzt noch verschwindend geringen Prozentzahl wäre sicher für alle Beteiligten wünschenswert, damit beide Eltern die Chance haben, eine wichtige Rolle im Leben ihrer Kinder zu spielen, und diese wiederum die Erfahrung machen können, dass »Bemutterung« nicht geschlechtsspezifisch sein muss. Eine große Chance für die kommende Männergeneration!

Geschwisterkinder

Wenn bereits Geschwisterkinder vorhanden sind, wächst die Familie um eine weitere Person, die ihre eigenen Bedürfnisse hat, welche es ebenfalls zu befriedigen gilt. Geschwisterkinder können durch Kinderliteratur und Gespräche auf das neue Familienmitglied und die Zeit danach vorbereitet werden. In der heutigen Kleinfamilie mit ein bis zwei Kindern kommt es selten vor, dass ein Kind mehrmals Erfahrungen in der liebevollen Versorgung von kleineren Geschwistern machen kann. Erfahrungen, die ihm im späteren Leben als Mutter oder Vater helfen könnten, die

Sprache des Babys zu verstehen und adäquat auf seine Bedürfnisse einzugehen. Vielen Frauen macht der Gedanke, nach der Geburt des zweiten Kindes keine Zeit mehr für das erste und seine Bedürfnisse zu haben, Angst. Sie befürchten, dass es eifersüchtig sein könnte, wenn sie das neue Familienmitglied an die Brust nehmen. Das ältere Geschwisterkind braucht nun besonders viel Liebe und Aufmerksamkeit, damit es sich nicht zurückgesetzt fühlt. Kleine Kinder sehen die Welt jedoch auch mit den Augen der Eltern, sie spüren, wie sehr die Eltern sich über das Baby freuen, und nehmen Anteil an allem, was mit dem Kleinen gemacht wird. Je nach Alter können sie einige Tätigkeiten der Babypflege (beim Baden helfen, streicheln, kuscheln, mit dem Baby im Tragetuch spazieren gehen und die Spieluhr aufziehen) übernehmen, damit auch zwischen ihnen und dem Baby Nähe wachsen kann und die Mutter gleichzeitig entlastet ist. Machen Sie die Zeit mit Ihren Kindern so schön, dass Sie alle glücklich sind.



Geschwister



Die Zeit des Stillens, das sind die ersten Momente für ein Kind, um nicht Hunger zu leiden und um dabei Wärme und Geborgenheit zu spüren. Wir Erwachsene sind daher verpflichtet, dieses Gefühl für unsere Kinder in den weiteren Jahren zu erhalten.

Ingrid Turkovic-Wendl, freie Journalistin, Profi-Eiskunstläuferin 1958-1971, Reporterin, Fernsehmoderatorin beim ORF 1972-2000. Goldenes Verdienstzeichen der Republik Österreich, Abgeordnete zum Nationalrat, ÖVP seit 2002



Ausschließliches Stillen in den ersten 4-6 Monaten ist – von wenigen Ausnahmen abgesehen – die beste Ernährung für

ein Baby. Damit kann u.a. Allergien, Infektionen und sogar späterem Übergewicht des Kindes vorgebeugt werden. Ich selbst habe unseren Sohn 5 Monate ausschließlich und mit Beikost danach noch weiter bis zum 13. Lebensmonat gestillt. Diese Zeit des intensiven Kontaktes mit meinem Kind möchte ich nicht missen. Sie gehört zu den glücklichsten meines Lebens.

Dr. med. Irene Epple-Waigel, Ärztin, ehemalige Ski-Rennläuferin, Ehefrau des früheren Bundesfinanzministers Theo Waigel, Mitbegründerin der Initiative »Gipfel für Kinder«, Schirmherrin der Initiative »Kindergesundheit«, ein Kind

Vorteile des Stillens

Da Stillen das Normale ist und nicht die Flaschenernährung, sollte es eigentlich nicht nötig sein, die vielen Vorteile der Muttermilch und des Stillens aufzuzählen. Trotzdem möchte ich Ihnen dazu einen Überblick verschaffen. Hierbei sind die Vorteile oft von der Stildauer abhängig. Manchmal tritt der Schutz sofort ein, manchmal erst, wenn eine Mindestzeit gestillt wurde, und manchmal ist der langfristige Schutz umso besser, je länger gestillt wird.

Vorteile für das Kind



Auskosten der Vorteile

- Mit dem ersten Anlegen direkt nach der Geburt wird das »Bonding« gefördert, eine wichtige Hilfe, damit sich die Mutter in das Kind »verliebt« und es bemuttern, d.h. seine Bedürfnisse leichter erkennen und sie befriedigen kann. Das Kind kann sich nach dem enormen Kraftaufwand und Stress nach der Entbindung bei der Mutter erholen. Durch das Stillen wird die symbiotische Verbindung zwischen beiden gefestigt, und das für die weitere Entwicklung so wichtige Urvertrauen kann durch die Wärme des Körperkontaktes und Geborgenheit aufgebaut werden.
- Muttermilch enthält im ersten Lebenshalbjahr alles, was ein Baby zur Ernährung und Entwicklung braucht. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate der Muttermilch sind genau auf die Bedürfnisse der Entwicklung des Babys abgestimmt. Alle Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe sind in optimaler Weise darin enthalten.
- Langkettige, ungesättigte Fettsäuren sind in der Muttermilch reichlich vorhanden und ermöglichen eine