

Hannah Lothrop
Das Stillbuch

Hannah Lothrop

Das Stillbuch



Durchgesehen und aktualisiert von
Vivian Weigert

Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. med. Michael Lukas Moeller

Kösel

Fotos (Abdruck mit freundlicher Genehmigung): S. 3, 17 mauritius images/The Copyright Group; S. 37 Dieter Bucher; S. 58: Lutz Hückinghaus; S. 59 Fa. Brompton; S. 65, 102 Klaus Zornig; S. 96, 105, 119, 125, 153, 156, 160, 165, 166, 178, 189, 251 Ursula Markus, Zürich; S. 112, 243 Elisabeth Herbinger; S. 117 Isabel Zimmermann; S. 129 Ralf Mutschinski, Biberach; S. 130 Bertram Seitz; S. 169, 179 Roland Schick, Innsbruck; S. 183, 203 Uwe Hark; S. 185, 241, 309 Renate Engelhard, Hagen; S. 221 Matthias Neuesüß, Gemmerich; S. 265 Christiane Neuesüß, Gemmerich; S. 283, 299 *Medela* Medizintechnik; S. 287 Dr. Marina Marcovich; S. 354 oben: Käfer & Partner GmbH / unten: Didymos®; Foto der Autorin: Ute Weigelmann; alle übrigen Fotos von Hannah Lothrop. Zeichnungen: Ingrid Schröder, Wiesbaden.

Erweiterte und vollständig überarbeitete Ausgabe 2000
31., aktualisierte Auflage 2007; 944.–959. Tausend
Copyright © 1980 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Kosch Werbeagentur GmbH, München
Umschlagmotiv: mauritius images/The Copyright Group
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany.
ISBN 978-3-466-34498-7

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Offsetpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de

Meinen Kindern
Anya und Kerry gewidmet,
ohne die dieses Buch
nie zustande gekommen wäre.

Solange Kinder noch klein sind,
gib ihnen tiefe Wurzeln;
wenn sie älter geworden sind,
gib ihnen Flügel.

Indisches Sprichwort

Inhalt

Vorwort zur Erstausgabe des Stillbuchs	13
von Professor Dr. med. Michael Lukas Moeller	
Vorwort von Hannah Lothrop	15
1 Stillen lohnt sich	17
Wie dieses Buch entstanden ist	17
Wie es einmal war und was sich ändern muss	19
Erfolgreiches Stillen	21
Warum Frauen stillen	22
Woraus besteht Muttermilch?	22
Weitere Vorteile des Stillens für das Baby	32
Auch für die Mutter ist Stillen gesund	34
Wann ist es besser, nicht zu stillen?	35
Körperkontakt und Stillen	37
Angst, zu verwöhnen	40
Auf dem Weg zu einer stillfreundlicheren Gesellschaft	42
2 Auf die Stillzeit vorbereiten	45
Wissen, was in deinem Körper geschieht	45
Wie der Körper Milch hergibt: Der Milchflussreflex	47
Die Brust auf das Stillen vorbereiten	54
Ein soziales Stütznetzwerk aufbauen	60
3 Ganzheitliche Vorbereitung auf Mutterwerden und Stillen	65
Gedankliche Einstimmung	66
Körperliche Einstimmung – Hinwendung zum Körper	68

	Den Atem harmonisieren	69
	Weitere Wege, um zu dir zu kommen und deinen Milchfluss zu fördern	75
4	Einstimmen und vorbereiten auf unser Kind	85
	Ein Kind verändert unser Leben	87
	Gemeinsames Vorarbeiten für die Zeit »danach«	91
	Hilfe für den Haushalt	92
	Formalitäten erledigen	98
	Was brauchen wir für ein kleines Kind?	99
5	Die Geburt unseres Kindes	105
	Geburtsvorbereitung für Paare	105
	Wie kann der Partner helfen?	107
	Für eine »sanfte Geburt«	108
	Wo soll unser Kind zur Welt kommen?	111
	Kontinuierliche Begleitung durch eine Hebamme	115
6	»Bonding« – Bindung zwischen Eltern und Kind	117
	Was geschieht bei der Geburt?	117
	Wenn ausgedehnter Kontakt am Anfang nicht möglich ist	121
	Die sechs Bewusstseinszustände Neugeborener	121
	»Primäre Mütterlichkeit«	123
	Ein Wort an die Väter	123
7	Der Beginn der Stillbeziehung	129
	Die Milch »schießt« ein	131
	Stillen nach Verlangen	133
	Jedes Kind ist anders	134
	Grundsätzliches zum Stillen	135
	Der Stuhlgang des gestillten Kindes	143
	Entnehmen der Milch	145

Die Sache mit dem Zufüttern	149
Besucher	150
Wochenbettdepressionen	151
Wenn Ermutigung fehlt	152
Vertraue deiner inneren Stimme	152
8 Die ersten Wochen mit eurem Kind	153
Wird mein Kind auch satt?	153
Dein Kind beruhigen	155
Die Milchmengen lassen sich beliebig erhöhen	156
Wachstumsschübe	157
Das Leben mit dem Neugeborenen	158
Die Nächte mit dem Baby	161
Vater–Mutter–Kind	164
Geschwister	165
Zeit für dich	167
9 Das Kind wird älter: Das erste Lebensjahr . .	169
Das Zufüttern fester Nahrung	171
Babys erste Mahlzeiten	171
Die ersten Zähne	180
Das Kleinkind an der Brust	181
10 Die Stillbeziehung geht zu Ende	185
Beenden der Stillzeit im Einvernehmen von Mutter und Kind: die natürliche Lösung	187
Du stillst dein Kind ab	188
Dein Kind stillt sich ab	191
Ich will noch weiterstillen, aber der Druck von außen nimmt zu	191
Wenn langes Stillen Schwierigkeiten in der Partnerschaft bereitet	192
Ich will oder muss mit dem Stillen aufhören – aber mein Kind mag nicht	194

Wenn <i>du</i> dich entwöhnen musst	197
Stillen während einer weiteren Schwangerschaft	198
Tandem-Stillen	199
Reflexionen einer Mutter am Ende einer langen Stillzeit	200
Veränderungen der Brust nach der Stillzeit	201

11 Was du als stillende Mutter wissen solltest	203
Ernährung der Mutter	203
Schadstoffe in der Muttermilch	208
Rauchen, Koffein, Alkohol und Drogen	210
Brustkrebs	212
Aids	213
Zusätzliche Brustwarzen	214
Sauna, Schwimmen, Sport	215
Impfungen	215
Medikamente	216
Medikamentöses Abstillen	217
Menstruation und Schwangerschaftsverhütung	217
Stillbüstenhalter	220
12 Wenn du Probleme beim Stillen hast	221
Hilfe – ich habe zu wenig Milch!	222
Was mach ich nur – ich habe zu viel Milch!	226
Meine Brustwarzen sind wund	228
Meine Milch ist gestaut – meine Brust ist entzündet	232
Die Warzenform wird zum Problem	237
Stillen auf einer Seite	239
13 Wenn dein Baby Probleme hat	241
Dein Baby weint	241
Der Saugreflex ist zu schwach oder gestört	248
Das schläfrige Baby	250
Das gierige Baby	252

	Das Baby scheint nicht zu gedeihen	252
	Neugeborenenengelbsucht	254
	Pickel	257
	Soor	257
	Dein Kind streikt	258
14	Natürliche Helfer	265
	Homöopathie – Gleiches mit Gleichem heilen	265
	Die Bach-Blüten-Therapie – »Blüten, die durch die Seele heilen«	274
	Aromatherapie – mit ätherischen Ölen harmonisieren und stabilisieren	280
	Akupunktur in der Geburtshilfe	282
15	Besondere Umstände	283
	Zu früh geboren	283
	Sanfter Umgang mit Frühgeborenen und Känguru-Pflege	284
	Nach einem Kaiserschnitt	291
	Mehr als eines ...!	293
	Relaktation	298
	Ein Adoptivkind stillen	300
	Allein stehende Mütter	303
	Wenn du krank wirst	304
	Besondere Situationen	304
	Wenn dein Kind erkrankt	305
	Das behinderte Kind	306
	Ein Baby wird tot geboren oder stirbt	307
16	Das Leben geht weiter	309
	Ausgehen und Reisen	309
	Stillen in der Öffentlichkeit	310
	Wenn du einmal ohne Kind unterwegs bist	311
	Zurück in den Beruf	311
	Liebe während der Stillzeit	313
	Frau sein – Mutter sein	314

Dank	317
Anhang A	321
Arzneimittel in der Stillzeit	321
Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen (UNICEF/WHO)	331
Innocenti Declaration (UNICEF/WHO) über Schutz, Förderung und Unterstützung des Stillens	332
Anhang B	337
Adressen von Selbsthilfegruppen, Verbänden, Institutionen und Bezugsquellen	337
Empfohlene Literatur	358
Register	369

Vorwort

zur Erstausgabe des Stillbuchs

An diesem ersten Sonntag zu Hause waren wir drei nun endlich die selige Einheit, die mir immer im Sinn war, ohne dass ich sie vorher je konkret erlebt hatte: Nina, sieben Tage alt, lag an Marinas Brust, glitt mit feinem Genuckel in tieferen Schlaf und hüllte uns in Wohlbehagen. Vater-Mutter-Kind selbdrift.

Ich konnte diese tiefe, innere Ruhe, den Frieden kaum fassen. Ja, ich hatte bis vor kurzem an eine solche Harmonie nicht mehr glauben können, hielt sie sogar für falsch und kitschig.

Wenige Stunden vorher nämlich, die ganze Nacht und die Morgenstunden hindurch, hatte ich das krasse Gegenteil erlebt. Obwohl wir uns klar nach den Regeln gerichtet hatten, die uns Unerfahrenen von Ärzten und Schwestern der Geburtshilflichen Station mitgegeben wurden, war Nina zunehmend unruhig geworden. In der ersten Nacht bei uns hatte sie fast ununterbrochen erbärmlich geschrien. Vergeblich wiegte ich sie stundenlang im Arm. Ich konnte nicht helfen und durchlebte das ganze herzerreißende Elend, als ob Nina und ich ein und dasselbe Wesen wären. Erst am nächsten Vormittag machte mich meine Verzweiflung erfinderisch und mutig genug, bei einer mir noch unbekanntem Frau anzurufen, deren Adresse mir dunkel in Erinnerung war. Sie hatte mit der Selbsthilfegruppenorganisation der La Leche Liga zu tun. Das viertelstündige Ferngespräch mit ihr, Hannah Lothrop, brachte die Wende – und sozusagen das Glück ins Haus.

Was war geschehen? Die meisten werdenden Eltern – so auch wir – haben heute keine stillerfahrenen Mütter mehr in der Verwandtschaft oder Bekanntschaft. Die früher so bedeutende mündliche Überlieferung eines über Jahrhunderte gehenden Erfahrungsschatzes ist dadurch in den letzten Jahrzehnten abgerissen. So waren wir besonders auf die Hinweise der Ärzte und Schwestern angewiesen. Diese lauteten zum Beispiel: möglichst gleich einen Stillrhythmus von vier Stunden einhalten; nur eine Brust zu einer Mahlzeit; Tee geben, wenn das Kind zwischendurch schreit; in den ersten Tagen die Unruhe wegen der Umstellung hinnehmen usw. Die Vorschriften waren verkehrt. Ahnungslos wurden Regeln der Flaschenernährung einfach auf das Stillen übertragen. Aufgrund unserer Unwissenheit waren wir – wie wohl

die meisten Betroffenen – solchen Behauptungen ohnmächtig ausgeliefert. Dieses Buch ändert die Lage. Es gehört in die Hand aller werdenden Eltern. So können sie die natürliche Eltern-Kind-Beziehung überzeugter und kenntnisreicher entwickeln und mit den hier gebotenen Erfahrungen den weithin verbreiteten falschen Regeln und Vorurteilen Widerstand entgegenzusetzen.

Die beste Wirkung erzielt dieses Buch, wenn es werdende Eltern dazu ermutigt, sich zu kleinen eigenständigen Gesprächsgruppen zusammenzuschließen. Schwangerschaft, Geburt, Veränderung der Partnerschaft, erste Eltern-Kind-Beziehung oder Erweiterung der Familie bringen viele neue Situationen mit sich, denen eine Kleingruppe erfindungsreicher begegnen kann als ein vereinzelt Elternpaar. Vor allem aber können sich mehrere solcher Gruppen auch mit Fachleuten wie Psychotherapeuten, Geburtshelfern, Hebammen usw. beraten. Solche größeren Zusammenschlüsse haben im Übrigen mehr Chancen, dringend nötige soziale Veränderungen in der Geburtshilfe zu bewirken: etwa Forderungen nach Einführung natürlicher Geburtsmethoden, nach Rooming-in, nach besserer Information der Schwestern und Ärzte hinsichtlich des Stillens oder nach Abschaffung der verhängnisvollen Trennung von Mutter und Kind in den ersten 24 Stunden.

In meinem Buch *Selbsthilfegruppen* habe ich eingehend beschrieben, wie solche Gruppen zu bilden sind und wie sie arbeiten. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, die La Leche Liga und die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (Adressen siehe Anhang) helfen bei jeder Initiative.

Gießen, im Juli 1980

Professor Dr. med. Michael Lukas Moeller

Vorwort von Hannah Lothrop

Die positiven Erfahrungen bei der Geburt unserer Tochter Anya in den USA und die Erlebnisse, als unser Sohn Kerry drei Jahre später in einem deutschen Krankenhaus zur Welt kam, motivierten mich, dieses Buch zu schreiben. Kerry ist inzwischen erwachsen, und nun, im Jahr 2000, liegt nach jährlich immer neuen Auflagen wieder einmal eine stark überarbeitete und aktualisierte Fassung des *Stillbuchs* vor.* Seit über einem Vierteljahrhundert hat mich das Thema Stillen also nicht mehr losgelassen!

Aber wie sah es eigentlich damals aus, als alles begann? Die programmierte Geburt sowie routinemäßige Medikation bei der Geburt waren »en vogue«. Die damals üblichen Durchtrittsnarkosen schafften die unmögliche Situation, dass ein Kind einer Mutter geboren wurde, die nicht »da« war. Der Vater war in der Regel nicht bei der Geburt zugelassen und konnte seine Frau nicht unterstützen. Mutter und Kind wurden nach der Entbindung voneinander getrennt, dem Vater und erst recht den kleinen Geschwistern wurde das Baby bis zur Entlassung aus der Klinik (meist am siebten bis zehnten Tag) nur durch die Glasscheibe gezeigt. Eltern und Kind entgingen die kostbaren Erfahrungen der Begegnung in der ersten Lebensstunde – einer sensiblen Phase für die Entstehung von Bindung.

Das Kind war durch die der Mutter verabreichten starken Medikamente oftmals schläfrig und schlapp und wäre ohnehin nicht kontaktfähig gewesen. Neugeborene wurden häufig am dritten Tag erstmals (!) angelegt und danach mancherorts nur zweimal täglich, »weil die Mutter noch keine Milch hat«. Ein Vier-Stunden-Rhythmus war selbstverständlich, eine lange Nachtpause üblich. Die Frauen wurden angewiesen, ihr Kind vor und nach dem Stillen zu wiegen und die »fehlende« Nahrung mit der Flasche zuzufüttern. Kaum vorstellbar, dass die so kostbare (Vor-)Neugeborenenmilch – als »Hexenmilch« verschrien – den Babys meistens vorenthalten wurde. Das Resultat dieses Vorgehens war, dass das Stillen oft gar nicht richtig zustande kam und nur sechs Prozent aller Mütter ihre Kinder länger als sechs Wochen stillten (über diese Zeit hinaus gab es keine Angaben, da die Zahl stillender

* *Anm. des Verlages:* Hannah Lothrop bezieht sich hier auf die von ihr selbst stark überarbeitete Auflage. Die vorliegende Ausgabe 2006 wurde im Sinne der Autorin inhaltlich von Vivian Weigert erneut auf den aktuellen Stand gebracht und mit neuem Layout versehen.

Frauen verschwindend gering war). Stillen erschien als eine umständliche, unerfreuliche und oft frustrierende Angelegenheit und gelang nur wenigen.

Seit damals hat sich viel verändert. Viele Kliniken gehen mehr auf die physiologischen Bedürfnisse bei der Geburt ein, haben sich sogar der Stillfreundlichkeit verschrieben. Anstatt mit Medikamenten werden Frauen auf natürliche Weise unterstützt – z.B. durch Homöopathie, Akupunktur, Musik und Massagen, und vor allem durch menschliche Nähe. Familienfreundliche, häufig durch Hebammen organisierte Geburtszentren sind überall entstanden, und Hausgeburten haben zugenommen. Der Vater bei der Geburt, das anschließende »Bonding« für die Familie, erstes Stillen, sobald das Baby Saugbereitschaft zeigt, Rooming-in sind eher die Regel als die Ausnahme. Mancherorts wird sogar Bedding-in gern gesehen. Die Forschung zeigt immer mehr Vorteile der Muttermilch und des Stillens auf. Auch von höchsten Stellen wird das Stillen befürwortet und gefördert.

Selbst wenn stillunförderliche Verhaltensweisen natürlich immer noch nicht ausgestorben sind, so sind wir doch insgesamt gesehen auf dem Weg zu einer stillfreundlicheren Kultur (siehe auch S. 42 f.). Mütter finden Unterstützung und Information durch Stillselbsthilfegruppen und Laktationsberaterinnen sowie durch Literatur und das Internet.

Mein *Stillbuch* ist über die Jahre gewachsen und hat sich verändert. Wieder einmal habe ich es auf den allerneuesten Stand gebracht und mich bemüht, es noch konkreter, übersichtlicher und sprachlich ansprechender zu gestalten, die Handhabung des Stillens noch anschaulicher und besser nachvollziehbar zu vermitteln. Darüber hinaus zeige ich noch mehr Wege auf, um zu sich zu kommen. Auch deshalb spreche ich die Leserin immer wieder mit dem »Du« an, und weil es der Intimität des Themas angemessen ist. Mein Buch will Frauen helfen, Vertrauen in ihren eigenen Körper, ihre mütterliche Intuition, ihr inneres Wissen und ihre weibliche Kraft zu stärken, die wiederum ihrem Kind zugute kommen. Auf diese Weise kann eine zutiefst humane Kraft weitergegeben werden, die künftige menschliche Beziehungen auf eine vertrauensvolle Basis stellt.

Die Zeit vergeht ... Schon sind junge Frauen Mütter geworden, deren Mütter selbst in den Genuss gekommen sind, gestillt worden zu sein. Es gibt bereits Vorbilder in den eigenen Familien, zumindest aber in den »Großfamilien« – den Stillgruppen –, und so werden wir erleben, dass eines Tages das Stillen ganz selbstverständlich zu unserer Kultur gehört.

Sommer 2000
Hannah Lothrop



1 Stillen lohnt sich

Jede Frau, die schon ein Kind geboren hat, wird durch Gespräche über das Stillen oder durch den Anblick einer stillenden Mutter unmittelbar berührt. Wenn sie nach frustrierenden Versuchen das Stillen nach kurzer Zeit aufgegeben hat, können selbst noch Jahre später Enttäuschung und Traurigkeit über das Misslingen ihrer Stillbeziehung wieder in ihr wach werden. War ihre Stillzeit jedoch befriedigend und unproblematisch, wird ihre Erinnerung belebt an das tiefe Glück, die Wärme und die Verbundenheit, die sie damals mit ihrem Baby erlebte. Jene Frauen, die Schwierigkeiten beim Stillen erfolgreich lösen konnten, haben daraus eine Kraft gewonnen, die sich noch lange Zeit fruchtbar auf ihre Beziehung zu ihrem Kind auswirkte.

Wie dieses Buch entstanden ist

Unsere Tochter Anya kam 1972 in einem kleinen Kreiskrankenhaus in Virginia (USA) zur Welt. Obwohl wir in einer weit abgelegenen kleinen Landgemeinde wohnten, hatten wir das große Glück, dass in der 40 km entfernten Kreisstadt Geburtsvorbereitungskurse für Paare angeboten wurden, durch die wir Vertrauen in die natürlichen Vorgänge der Geburt und des Stillens bekamen. Anyas Geburt, die ich – rührend unterstützt durch meinen Mann – wach und bewusst ohne Einfluss von Medikamenten erlebte, war eine der intensivsten und bereicherndsten Erfahrungen meines Lebens. Anya wurde mir sofort nach der Geburt an die Brust gelegt und mir dann regelmäßig Tag und Nacht zum Stillen gebracht – Rooming-in gab es dort damals leider noch nicht.

Vor meiner Entlassung am dritten Tag nach der Entbindung besuchte mich der von uns gewählte Kinderarzt, gratulierte mir zu unserer Tochter und versicherte, dass sie kerngesund sei und sogar ihr Geburtsgewicht schon wieder erreicht habe. Zu Hause solle ich sie anlegen, sooft sie Hunger habe –

auch nachts. In deutschen Baby-Broschüren war damals zu lesen gewesen, man solle Babys fünfmal füttern, mit einer Nachtpause von acht Stunden. Auf meine Frage, was ich denn tun solle, wenn mein Kind durchschlafe, meinte er augenzwinkernd: »Wenn *Ihr* Baby wirklich durchschläft, dann lassen Sie es ruhig schlafen.« Sein Verhalten ließ mich jedoch vermuten, dass dies wohl nur selten vorkommen dürfte.

Binnen kurzer Zeit fühlte ich mich sehr sicher im Umgang mit meinem Kind. Anya wurde nachts mehrmals wach, aber darauf war ich ja vorbereitet, und so störte es mich nicht im Geringsten. Meistens erwachte ich schon einige Minuten vor ihr. Rückblickend kann ich nicht einmal mehr sagen, in welchen Abständen Anya in den ersten Wochen hungrig war. Dank der gelassenen und zuversichtlichen Worte meines Kinderarztes hatte ich mir keinerlei Gedanken über einen Zeitplan gemacht.

Anya war ein äußerst zufriedenes und fröhliches Baby. Abgesehen davon, dass ich einmal ein paar Tage lang zu viel Milch hatte (doch ein Anruf bei der La Leche Liga half mir weiter), waren wir bald wunderbar aufeinander eingestellt, und ein Kind zu haben empfand ich in diesen ersten Monaten als reines, ungetrübtes Glück.

Als Anya neun Monate alt war, zogen wir nach Deutschland. Im Gespräch mit Bekannten und Freundinnen stellte ich fest, dass mein positives Geburtserlebnis und meine unproblematische Stillzeit keine Selbstverständlichkeit gewesen waren. Die meisten Frauen, mit denen ich damals Anfang der 70er-Jahre sprach, hatten zutiefst unangenehme Erfahrungen gemacht. Vor allem das Stillen war in den meisten Fällen so unergiebig und enttäuschend gewesen, dass junge Mütter schwangeren Freundinnen sogar abraten wollten, es überhaupt zu versuchen. Das, was ich hörte, machte mich betroffen und nachdenklich. Wie konnte das Stillen, ein natürlicher Vorgang, zu einem solchen Problem werden? Diese Frage packte mich.

Bei meiner Suche nach Literatur über das Thema Stillen fand ich fast ausschließlich englischsprachige Veröffentlichungen; im deutschen Sprachraum war darüber so gut wie nicht geforscht und geschrieben worden. Ich entwickelte einen kleinen Fragebogen und begann, Mütter über ihre Erfahrungen zu interviewen. Darüber hinaus unterhielt ich mich mit Gynäkologen, Kinderärzten, Hebammen, Kinderschwestern und Mütterberatungsstellen. Dabei wurde mir zunehmend klar, dass allgemein ein erschreckender Informationsmangel über die natürlichen Vorgänge beim Stillen bestand und die bestehenden Praktiken den natürlichen Prozessen zutiefst entgegenwirkten. Die Auswirkungen dieser Verhältnisse bekam ich dann am eigenen Leibe zu spüren, als 1975 unser Sohn Kerry geboren wurde. Ich erhielt so

viele widersprüchliche Informationen und wurde derart verunsichert, dass ich nur dank meiner eigenen festen Überzeugung und meiner guten Erfahrungen mit Anya trotzdem stillen konnte. Bei der Erinnerung an meine Stillzeiten wird mir jetzt noch warm ums Herz.

Eigene bereichernde Erfahrungen lassen immer wieder in mir den Wunsch wachsen, sie mit anderen Menschen zu teilen. Daraus entsprang mein jahrelanges intensives Engagement um die Themen Geburt und Lebensanfang. Ich fühlte mich aufgerufen, zur Entstehung bestmöglicher Startbedingungen für neue Menschenkinder beizutragen. So entstand dieses Buch.

Wie es einmal war und was sich ändern muss

Wenige Bereiche menschlichen Lebens werden von Modeerscheinungen und medizinischen Ideologien so sehr strapaziert wie Schwangerschaft, Geburt und Stillen. Früher stillte eine Mutter ihr Kind, weil es das Natürliche war. Außerdem gab es keinen geeigneten Nahrungersatz für Säuglinge. Wenn sie zu viel Milch hatte, stillte sie oft noch ein anderes Baby mit oder pumpte ab und brachte die Milch zu einer Sammelstelle. Muttermilch war ein kostbares Gut.

Als vor über 40 Jahren die adaptierten Babynahrungen auf den Markt kamen, herrschte allgemeine Begeisterung: Endlich konnte man wiegen, messen und einteilen, was jedes Kind wann und in welcher Menge zu trinken hat. Jetzt war es plötzlich fortschrittlicher, »exakt nach Plan mit der Flasche« zu füttern als »nach Gefühl mit der Brust«. Spätes erstmaliges Anlegen, strenge Fütterungszeiten im Vier-Stunden-Rhythmus, lange Nachtpausen, Zeitknappheit und Stress beim Stillen, Vorfüttern oder Wiegen und Zufüttern laut einer an dem Bedarf künstlich ernährter Flaschenbabys orientierten Tabelle verunsicherten Frauen so sehr, dass sie kaum mehr voll stillen konnten. Auch der routinemäßige Einsatz von Medikamenten unter der Geburt trug dazu bei, dass das Entstehen der Mutter-Kind-Beziehung, das Bonding (siehe S. 117 ff.), behindert wurde – mit negativen Auswirkungen auf das Stillen.

Die Hersteller von industrieller Babynahrung tragen keine geringe Schuld an dieser Flascheneuphorie. Aus kommerziellen Gründen gingen sie sogar so weit zu behaupten, ihre Milch sei der Muttermilch gleichwertig.

Ihre Werbungen untergruben auf subtile und weniger subtile Weise das Vertrauen der jungen Mütter in ihre Stillfähigkeit. Auch in der Dritten Welt begann die Industrie, ihre Präparate anzupreisen und abzusetzen – mit verheerenden Folgen: Säuglinge (z.B. in Afrika), die bis dahin durch das Stillen in den ersten Lebensjahren vor Infektionen und Unterernährung relativ geschützt waren, erhielten nun keine Muttermilch mehr und starben unter den dortigen hygienischen Verhältnissen zu Tausenden an keimverseuchter, falsch zubereiteter Flaschennahrung, oder sie litten an Fehlernährung, da die künstliche Nahrung, um Geld zu sparen, mit Wasser verlängert wurde.

Obwohl sich vieles verändert hat, sind gewisse Praktiken, Vorurteile, Ängste und Ammenmärchen aus einer stillfeindlichen Zeit mancherorts leider immer noch lebendig. Noch mehr Frauen würden stillen, wenn sie über die unglaublichen gesundheitlichen Vorteile des Stillens umfassend informiert wären.

Junge Mütter brauchen Aufklärung, um eine qualifizierte Wahl treffen zu können – und sie brauchen Ermutigung und Unterstützung. Durch weise Anleitung von Frau zu Frau gewinnen sie Sicherheit sowie Vertrauen in ihre mütterliche Intuition und weibliche Kraft. Diejenigen, die Mütter durch Schwangerschaft und Geburt begleiten, können dabei helfen, deren Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl zu stärken – und leisten damit einen Beitrag von höchstem gesellschaftlichen Nutzen. Erhalten Frauen jedoch nicht den Beistand, den sie brauchen, kann der Beginn der Stillbeziehung sehr erschwert werden, wie das folgende Beispiel zeigt:

»Salina war mein erstes Kind. Keine meiner Schwestern hatte gestillt, und ich war total unerfahren und hätte Unterstützung gebraucht. Die meisten Säuglingsschwestern waren nett und wollten helfen. Sie brachten Salina, wann immer ich dies wollte. Doch keine hatte eigentlich wirklich Ahnung vom Stillen. Ein Problem war, dass so viele Personen sich um mich und mein Kind kümmerten und mir ganz und gar widersprüchliche Ratschläge gaben.

Eine Hebamme bemühte sich einmal ganz intensiv und versicherte mir, dass sie mich weiter unterstützen würde, aber sie kam nie wieder. Eine Kinderschwester murmelte zunächst vor sich hin: »Schon wieder eine, die stillen will!«, und sagte dann ziemlich laut und energisch in meine Richtung gewandt: »Also, wenn ihr denkt, ihr tut euren Kindern etwas Gutes mit der Stillerei – das ist nichts Gutes, wenn die hungern müssen!« Ich versuchte ganz kleinlaut meine Entscheidung zu entschuldigen. Die Nachtschwester fütterte unsere Salina, ohne mich zu fragen. Sie sagte: »Das Kind muss ja etwas essen, sonst wird nichts aus ihm, und außerdem trocknet es aus. Und für Sie ist es sowieso besser, wenn Sie Ihren Schlaf kriegen.« Vieles ist schief gelaufen. Ich frage mich bis heute, warum man mich nicht einmal versuchen ließ, mein Kind ohne Stillhütchen zu stillen. Ich musste die von Anfang an benutzen, mit der Begründung, dass

meine Warzen fürs Stillen nicht geeignet seien. Ich wundere mich nicht, dass Salina mit Stillhütchen nicht gern trinken wollte, sie war ja recht klein, und das Riesenhütchen war ihr in ihrem Mund sicherlich unangenehm.

Als die Milch einschoss und mein Busen hart wurde, sagte mir jede etwas anderes. Weil die Milch nicht von selbst floss, musste ich an die geräuschvoll arbeitende Milchpumpe. Ich saß mindestens jeweils eine halbe Stunde auf einem unbequemen Stuhl ohne Armstützen und ohne wirkliche Stütze im Rücken. Die Arme erlahmten mir dabei, und der Rücken tat danach weh. Ein richtiger Teufelskreis begann. Zu Hause angekommen, war ich den ganzen Tag mit dem Abpumpen und dem Füttern der abgepumpten Milch mit der Flasche beschäftigt. Salina wollte vom Stillen nichts mehr wissen und schrie, wenn ich sie anlegen wollte.

Obwohl ich total erschöpft und frustriert war, gab ich nicht auf. Trotz größter Anfangsschwierigkeiten konnte ich Salina mit Hilfe meiner Freundin Silvia ein halbes Jahr lang voll stillen. Jetzt weiß ich, dass uns viel erspart geblieben wäre, wenn mir von Anfang an jemand gezeigt hätte, wie ich mein Baby richtig und bequem anlege, wenn ich es immer bei mir gehabt und ganz häufig hätte stillen können, ohne Stillhütchen, und wenn ich von den Menschen um mich herum Mut machende, beständige, unwiderprüchliche Hilfestellung bekommen hätte.«

Erfolgreiches Stillen

Wenn Frauen in angemessener, nährlicher Weise unterstützt werden, wenn Mutter und Kind nach der Geburt nicht getrennt werden und sich auf natürliche Weise kennen lernen können, gibt es kaum Probleme. Hier ein Bericht über positive Erfahrungen:

»Im Geburtsvorbereitungskurs wurden wir auch auf das Stillen vorbereitet. Die selbstverständliche Weise, in der die Leiterin darüber sprach, und die Möglichkeit, in den letzten Schwangerschaftswochen in einer Stillgruppe stillende Mütter miterleben zu können, gaben mir Sicherheit und Vertrauen.

Melissa wurde mir nach der Geburt auf den Bauch gelegt. Es war faszinierend, dass sie ganz alleine den Weg zu meiner Brustwarze fand. Uns wurde erst mal viel Zeit miteinander gelassen, bevor man mir mein Baby vorübergehend wegnahm zum Wiegen und Messen usw. ... Ich konnte als Mutter frei und ganz ohne Druck entscheiden, ob ich mein Baby rund um die Uhr bei mir behalten oder es hie und da mal in die Obhut einer Säuglingsschwester geben wollte – ob es in einem Bettchen neben meinem Bett schlafen sollte oder angekuschelt an meinen warmen Körper. Beim Anlegen bekam ich konstruktive Hilfe. Ich konnte auch bestimmen, ob ich mein Kind selbst wickeln oder dies einer Schwester oder meinem Partner überlassen wollte. In dieser Klinik wurde vor allem meinem Wunsch, meiner Kleinen nichts beizufüttern, strikt entsprochen. Ich war von

freundlichen Schwestern umgeben, die jederzeit mit Rat und Tat und vor allem mit gesundem Optimismus zur Stelle waren. Wenn mal leise Zweifel auftauchten, ermutigten sie mich: »Ich habe noch keine Mutter gesehen, die nicht stillen konnte. Sie werden schon sehen ...«

Warum Frauen stillen

Mütter entscheiden sich aus unterschiedlichen Gründen für das Stillen. Einige davon sind:

»Durch das Stillen bin ich zwar an mein Kind gebunden, nicht aber an meine Wohnung. In viel größerem Maße als bei Flaschenernährung fühle ich mich frei und beweglich. Stillen kann ich fast überall. Ich muss mich weder um abgekochtes Wasser noch um Fertignahrung noch um sterilisierte Fläschchen kümmern. Wenn wir irgendwo eingeladen sind, kann es auch ruhig mal später werden – ich habe ja immer die Nahrung dabei, in der richtigen Temperatur, Menge und zur rechten Zeit.«

»Mit dem Geld, das wir im letzten Halbjahr durch das Stillen gespart haben, machen wir im Sommer eine schöne Reise.«

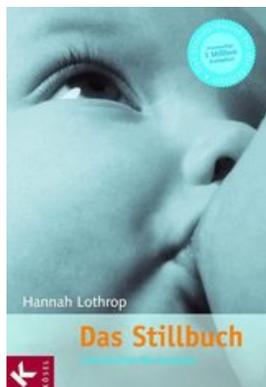
»Ich empfand eine große Einheit zwischen mir und Mara, besonders als sie schon etwas älter war, mich beim Stillen groß und ernst ansah und mich dabei sanft streichelte. Es war ein gegenseitiges Geben und Nehmen.«

»Durch das Stillen ist zwischen mir und meinem Kind eine sehr intensive Liebesbeziehung entstanden.«

Doch nicht nur praktische und emotionale Gründe spielen bei der Entscheidung für das Stillen eine Rolle. Vielen Frauen geht es insbesondere um die Gesundheit ihres Kindes.

Woraus besteht Muttermilch?

Überall hat die Natur es so eingerichtet, dass die Milch der Mutter die beste Nahrung für ihr Kind ist. Sie ist seinem Nährstoffbedarf, seinem Wachstum und seiner Abwehrlage ideal angepasst. Die Hersteller von Ersatzmilchnahrung verwenden dafür Kuhmilch, und zwar nicht, weil sie der Muttermilch



Hannah Lothrop

Das Stillbuch

Paperback, Broschur, 384 Seiten, 15,2x22,0

ISBN: 978-3-466-34498-7

Kösel

Erscheinungstermin: September 2006

Hannah Lothrop's Stillbuch bleibt das unentbehrliche Begleitbuch für eine kostbare Zeit des Lebens. Denn der frühe, intensive Kontakt durch das Stillen ist für die Mutter-Kind-Beziehung sowie für die körperliche und emotionale Entwicklung des Babys besonders in der heutigen Zeit von unschätzbare Bedeutung. Das Stillbuch informiert junge Eltern vor und nach der Geburt kompetent, umfassend und topaktuell. Es gibt ganzheitliche Hilfestellung bei allen Problemen, ermutigt auf warmherzige Weise und vermittelt jene Sicherheit und Gelassenheit, die sich Mütter für eine erfüllte Stillzeit wünschen.

Mit ausführlichem Serviceteil: Bezugsquellen, Adressen von Beratungsstellen und umfangreichem Stichwortregister.

 [Der Titel im Katalog](#)