

Stillen ist normal

Künstliche Säuglingsernährung beeinträchtigt die Gesundheit der Kinder und der Mütter. Viele Studien belegen, dass nicht-gestillte Kinder häufiger erkranken – auch in den Industrieländern.

Infektionskrankheiten

Mittellohrentzündung kommt bei nichtgestillten Kindern doppelt so oft vor wie bei gestillten Kindern.

Übergewicht

Nichtgestillte Kinder sind mit sechs Jahren doppelt so oft übergewichtig und mehr als dreimal so oft fettleibig wie Kinder, die länger als ein Jahr gestillt wurden.

Allergien

Wird vor dem Ende des vierten Lebensmonats irgendeine andere Milchnahrung als Muttermilch gegeben, steigt das Erkrankungsrisiko der Kinder bis zum Alter von sechs Jahren für Asthma im engeren Sinne um 25 %, für mehrfach auftretende asthmatische Symptome wie keuchende Atmung um 41 %.

Intelligenz

Nichtgestillte Kinder haben als junge Erwachsene gegenüber 7-9 Monate gestillten Kindern einen um 6 Punkte niedrigeren Intelligenzquotienten.

Zahn- und Kieferfehlstellungen

Zahn- und Kieferfehlstellungen entwickeln sich bei nichtgestillten Kindern etwa doppelt so oft wie bei Kindern, die ein Jahr und länger gestillt wurden.

Diabetes

Diabetes mellitus tritt bei nichtgestillten Kindern um ein Drittel häufiger auf.

Bakterien in künstlicher Säuglingsernahrung

Enterobacter sakazakii wird, neben Salmonellen und anderen Bakterien, oft in Säuglingsmilchpulver gefunden und kann zu Erkrankungen und Todesfällen führen.

Risiko für die Mütter

Auch für die Gesundheit der Mütter ist die künstliche Säuglingsernahrung eine Gefahr: Mütter, die nicht stillen, haben später ein wesentlich höheres Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs, Osteoporose und Herzproblemen zu erkranken.

Stillzeit – Für eine neue Stillkultur

Viermal pro Jahr erscheint **Stillzeit**, die Fachzeitschrift zum Stillen - für Stillberaterinnen und medizinisches Fachpersonal sowie für interessierte Eltern.

Stillzeit informiert über Trends und Hintergründe und über aktuelle wissenschaftliche Studien und Publikationen zur Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung.

Stillzeit bietet spannende Erfahrungsberichte und informiert über die unterschiedlichsten Stillkulturen weltweit.

Stillzeit möchte Eltern dazu ermutigen, von Geburt an eine liebevolle, enge und und vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung aufzubauen und diese selbstbewusst zu leben (Attachment Parenting).

Stillzeit recherchiert aktuell zu den Gefahren der künstlichen Säuglingsernahrung und beleuchtet die Vermarktungsstrategien ihrer Hersteller.

Jahresabonnement für AFS-Mitglieder	24,00 €
Jahresabonnement für Nichtmitglieder	28,00 €
Probeabonnement (2 für 1)	7,00 €
Einzelpreis	7,00 €

AFS Geschäftsstelle
Bornheimer Str. 100
53119 Bonn
Tel. 0228 – 350 38 71
Fax 0228 – 350 38 72
<http://www.afs-stillen.de>
geschaeftsstelle@afs-stillen.de
Bundesweite Stillberatungs-Hotline:
Tel. 0180 - 5 - STILLLEN (7845536)
für 0,14 EUR pro Minute

Impressum

© 2007. Anne Faust (Konzept & Text), Charlotte von Kheninger (Konzept & Layout), Doreen Schoon (Text) für die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V., Mitglied im International Baby Food Action Network (IBFAN)
Fotos: Pegorian

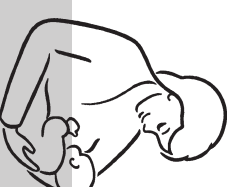
Stillkinder brauchen ihre Großeltern

Herzlichen Glückwunsch

Ihre Tochter oder Schwiegertochter hat vor kurzem ein Baby bekommen. Sie ist vom Stillen überzeugt und möchte ihrem Kind keine künstliche Nahrung geben. Das ist eine wunderbare Gelegenheit für Sie, sie zu unterstützen, damit das Stillen für Ihre (Schwieger-)Tochter und Ihr Enkelkind zu einem einzigartigen und wunderbaren Erlebnis wird.



Das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Monaten wird von der WHO empfohlen. Für die darauf folgenden Monate gilt: Langsam Beikost einführen und weiterstillen. Kinder sollten mindestens zwei Jahre insgesamt gestillt werden, gern auch länger.



AFS

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e.V.

Stillkinder

brauchen ihre

Großeltern

Unterstützung der Familie

Auch Sie hatten am Anfang Ihrer Elternschaft Ängste und Bedenken, ob das, was Sie tun, das richtige für Ihr Kind ist. Ihrer (Schwieger-)Tochter geht es wahrscheinlich ähnlich. Daher braucht sie nun mehr denn je Ihre Unterstützung. Die nächsten Verwandten und Freunde spielen bei der Entscheidung für oder gegen das Stillen eine wichtige Rolle. Fühlt sich eine Mutter unterstützt, dann hat sie mehr Selbstvertrauen und wird ihr Kind länger stillen.

Fühlt sich eine Mutter nicht unterstützt, dann fühlt sie sich nicht imstande, die neuen Aufgaben zu bewältigen, und es ist wahrscheinlicher, dass sie früher mit dem Stillen aufhört.

Ausschließliches Stillen

Ihr neugeborenes Enkelkind soll das bestmögliche auf dieser Welt erhalten. Vielleicht fragen Sie sich, warum gerade das Stillen für eine optimale Entwicklung so grundlegend wichtig sein soll. In den 1960er und 70er Jahren war das Stillen hierzulande nicht der Normalfall. Viele Ärzte und Familien glauben, dass künstliche Säuglingsnahrung besser sei als Muttermilch. Die Botschaft damals lautete: Kunstmilch enthält alles, was das Baby braucht.

Heute weiß man es hingegen besser, denn Muttermilch ist in jeder Hinsicht perfekt auf die kindlichen Bedürfnisse abgestimmt. Seien Sie versichert: Keine künstliche Säuglingsnahrung dieser Welt kann auch nur annähernd die Muttermilch in ihrer Einzigartigkeit imitieren oder ihr gleichwertig sein.

Das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Monaten wird von der WHO empfohlen.



Für die darauf folgenden

Monate gilt:

Langsam Beikost einführen und weiterstillen.

Kinder sollten laut WHO

mindestens zwei Jahre

insgesamt gestillt werden,

gern auch länger.

Was Sie tun können

Hat eine Großmutter ihre Kinder gestillt, ist es wahrscheinlicher, dass auch ihre Töchter ihre Babys stillen werden. Aber machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie Ihre eigenen Kinder nicht gestillt haben. Sie können auf andere Art und Weise dazu beitragen, dass das Stillen für Ihre (Schwieger-)Tochter zum Erfolg wird: Unterstützen Sie die Mutter bei der Hausarbeit und anderen Tätigkeiten, so dass sie immer Zeit für das Stillen hat.

Zeigen Sie Respekt für die Entscheidung Ihrer (Schwieger-)Tochter, ihr Kind zu stillen. Fragen Sie auf jeden Fall zuerst nach, bevor Sie dem Kind irgendetwas füttern.

Gestillte Kinder haben mitunter andere Ess- und Schlafgewohnheiten als nichtgestillte. Erwarten Sie nicht, dass sich Ihr Enkelkind genauso verhält, wie es Ihre Kinder damals getan haben.

Haben Sie irgendwelche Bedenken über die Art, wie Ihr Enkelkind ernährt wird, dann halten Sie sich mit Ihrer Meinung zurück: Versuchen Sie zuerst, sich genauer zu informieren, beispielsweise bei einer Stillberaterin oder bei stillerfahrenen Hebammen und Kinderärzten. Sie werden Ihnen sagen können, ob das Baby genug Milch bekommt, gut zunimmt usw. Diese Informationen können Sie Ihrer (Schwieger-)Tochter weitergeben und ihr damit helfen.

Die ersten Wochen im Leben Ihres Enkelkindes sind sehr wichtig, in dieser Zeit werden die Grundsteine für seine künftige Entwicklung gelegt – Sie können dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Was jetzt versäumt wird, kann später nicht mehr nachgeholt werden.

Haben Sie ein offenes Ohr für die Probleme der Mutter. Ratschläge sind schnell erteilt, doch manchmal ist Zuhören die beste Hilfe, die man geben kann.

Denken Sie stets daran, dass frischgebackene Eltern sehr empfindlich reagieren können. Manchmal ist die Art, wie Sie etwas sagen, genau so wichtig wie der Inhalt Ihrer Aussage.

Unterstützen Sie Ihre (Schwieger-)Tochter, wenn es einmal Schwierigkeiten gibt. Erinnern Sie sie an all die guten Dinge, die sie für ihr Baby tut.

Muttermilch ist einzigartig

Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die für das optimale Wachstum des Kindes notwendig sind.

Muttermilch steckt voller Immunfaktoren, die die Gesundheit des Babys fördern und sein Immunsystem stärken.

Muttermilch enthält Enzyme, die bei der Verdauung helfen.

In der Muttermilch sind Wachstumsfaktoren und Hormone enthalten, die die Entwicklung und das Wachstum des Babys fördern.

Muttermilch allein verfügt über spezielle Antikörper gegen Keime, denen die Mutter bereits ausgesetzt war, so dass auch das Kind gegen diese geschützt ist.

Besser keine Flasche

Wenn Sie mal einspringen und dem Kind abgepumpte Muttermilch geben sollen, dann ist es besser, erst gar keine Experimente mit dem Fläschchen zu unternehmen. Das Baby kann sonst sehr leicht eine sog. Saugverwirrung erleiden, d.h. das Trinken aus der Brust wird ihm zu mühsam.

Abgepumpte Muttermilch lässt sich ganz leicht mit einem kleinen Becher füttern: Setzen Sie das Kind gut abgestützt aufrecht auf Ihren Schoß. Legen Sie den halbgelüllten Becher in den Mundwinkel, so dass er sanft auf der Unterlippe liegt. Neigen Sie den Becher so weit, dass die Milch die Lippen berührt. Das Baby schiebt die Zunge heraus und beginnt, die Milch aus dem Becher zu lecken. Gießen Sie keine Milch in den Mund – das Baby bedient sich selbst! Lassen Sie den Becher am Mund, bis das Baby fertig ist.

Wenn es nicht gleich klappt

Stillen will erst gelernt sein. Bitte begehen Sie nicht den Fehler und reden der jungen Mutter ein, sie könne nicht stillen oder habe zu wenig Milch! Gibt es Stillprobleme, dann schlagen Sie Ihrer (Schwieger-)Tochter einfach vor, eine Stillberaterin zu kontaktieren oder eine Stillgruppe zu besuchen. Hier findet sie Rat und die Unterstützung gleichgesinnter Mütter.