



Jeder Tropfen zählt – Dosis-abhängige Bedeutung des Stillens

© Ausbildungszentrum Laktation und Stillen GbR, E. Nehlsen, 09.2017

Bei Fragen, wie lange es wichtig ist, ein Baby zu stillen, gibt es verschiedene Informationen

- Allgemein gilt die Empfehlung der WHO: Stillen 6 Monate ausschließlich /2+ Jahre bei adäquater Beikost, Muttermilch soll im ganzen ersten Lebensjahr Hauptnahrungsmittel sein.
- Für manche Frauen ist das aus verschiedensten Gründen unrealistisch.
- Während man jederzeit aufhören kann zu stillen, wird sich die Bedeutung des Stillens in Abhängigkeit von Ausschließlichkeit und Dauer ändern.

In der ersten Lebensstunde

- Initiiert orale Keim- und Immunstoffübertragung für die Reifung und Besiedelung des Magen-Darm-Traktes
- Manifestiert physiologisches Saugverhalten, unterstützt die Etablierung der Rhythmusgeneratoren
- Verursacht maximale Oxytocinausschüttung der Mutter
- Grundlegende Bindungsaktivität
- Unterbricht HPA-Achse
- Stress- und Schmerzreduktion
- Initiiert Umbau des mütterlichen Hirns, verstärkte Bereitschaft der Mutter, sich auf das Kind einzulassen
- Führt zu schnell einsetzender, beschwerdearmer Laktogenese II
- Erhöht die Chance, dass weiter (ausschließlich) gestillt wird
- Reduziert die nachgeburtliche Blutungsneigung der Mutter

In den ersten Lebenstagen

- Grundimmunisierung gegen häusliche Keime, Besiedelung mit mütterlichen Keimen
- Kolostrum kleidet den Darm aus zum Schutz gegen gefährliche Keime, hilft dem Darm zu reifen
- Enthält wichtige Nähr- und Botenstoffe für die Entwicklung des Immunsystems und die Darmbesiedelung
- Bietet Verdauungshilfsstoffe für die Nahrungsaufnahme
- Wirkt abführend, reduziert das Gelbsuchtrisiko
- Unterstützt den Bindungsaufbau, modifiziert das mütterliche Gehirn, so dass es der Mutter leichter fällt, sich auf das Baby einzulassen und einfühlsam zu reagieren
- Unterstützt das Hirnwachstum des Babys, stärkster Gehirnzuwachs in der Woche um die (termingerechte) Geburt
- Es lohnt sich also auch schon für wenige Tage zu stillen.

4–6 Wochen stillen

- Hilft dem Baby durch die Zeit der Abwehrschwäche, wenn das eigene Immunsystem noch nicht gut funktioniert, mit 6 Wochen höchster Anteil an Antikörpern
- Programmiert die Organfunktionen; sorgt für längere Telomere bei ausschließlichem Stillen
- Hilft der Mutter bei der Rückbildung und gibt Erholungszeit nach der Geburt, spart Arbeit
- Prolaktin und Oxytocin entspannen im stressigen Alltag mit dem Baby und sorgen für eine gute Beziehung.
- Frühgeborene haben diverse Entwicklungsvorteile: bestimmte Hirnbereiche (größeres Volumen der tiefen grauen Kernsubstanz, bessere Myelinisierung) sind größer, aber auch IQ, Erinnerungsvermögen, schulische Leistung und motorische Funktionen im Alter von sieben Jahren sind besser.
- Das Baby ist insgesamt gesünder als Flaschenkinder,



- 4 Mon. ausschließlich stillen oder > 6 Mon. Stillen reduzieren das Risiko für Übergewicht mit 8 Jahren.
- Stillkinder haben nur halb so oft Mittelohrentzündungen wie Flaschenkinder und sind seltener Bettnässer.
- Das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod ist halbiert, das bleibt so solange das Baby gestillt wird.
- Das Risiko für Vernachlässigung/Misshandlung ist reduziert auch über die Stillzeit hinaus.
- Weniger Verhaltensauffälligkeiten im Kleinkindalter
- Stillende Mütter verlieren überschüssiges Gewicht aus der Schwangerschaft leichter, indem sie ihre Fettpolster für die Milchbildung mobilisieren. Flaschen fütternde Mütter verlieren weniger Gewicht, selbst wenn sie weniger Kalorien zu sich nehmen, Stillen verbraucht jeden Tag etwa 500 Kalorien.
- Das Risiko für Endometriumkrebs ist bereits um 11% reduziert.
- Kaiserschnittmütter haben weniger chronische Narbenschmerzen.
- Nach 3 -4 Mon ist bereits das Risiko für Diabetes II durch die metabolischen Änderungen reduziert.
- 6 Mon stillen hilft Frühgeborenen nach intrauteriner Wachstumsretardierung besser funktionale Herz und Lungen zu entwickeln.

6 Monate ausschließlich stillen

- Das Baby hat Schutz vor Allergien bekommen in einer Zeit als sein Immunsystem noch nicht ausgereift war, jetzt beginnt es selbst schützende Antikörper zu produzieren.
- Das Risiko für einen Diabetes Typ I hat sich halbiert.
- Das Gehirn ist gut gereift und hat viele grundlegende Regelkreise optimal aufgebaut.
- Die Neigung zu Adipositas im Erwachsenenalter ist deutlich gesenkt.
- Das Risiko für Zahnfehlstellungen ist um 72% reduziert.
- Die Knochendichte ist im Teenagealter signifikant höher.
- Verhaltensauffälligkeiten mit 7 –11 Jahren sind selten.
- Baby ist mit seiner Mutter im selben Rhythmus und beide bekommen mehr Schlaf.
- Stillen schont die Eisenvorräte der Mutter, da die meisten Frauen in der Zeit des ausschließlichen Stillens nicht menstruieren.
- Die Mutter hat seltener Depressionen.
- Stillen für wenigstens 6 Monate schützt vor vielen Krankheiten einschließlich etlichen Zivilisationserkrankungen und Krebs bei Mutter und Kind.

9 Monate stillen

- Hilft dem Baby durch eine wichtige Entwicklungsperiode. Babys erfahren/lernen jetzt viel Neues: Sitzen, Zähnchen bekommen, Krabbeln, Beikost und vieles mehr...
- Bessere orale Toleranz durch Weiterstillen parallel zur Einführung der Beikost
- Stillen bietet nach wie vor Verdauungshilfsstoffe und verstärkte Immunabwehr in einer Zeit vermehrter Fremdkontakte wenn die Babys herumkrabbeln und ALLES in den Mund stecken.
- Aufbau- und Reifungsstoffe für das Gehirn werden weiter zur Verfügung gestellt ebenso wie
- Ein höherer Fettgehalt der Milch, weil anfangs noch keine großen Mengen Beikost vom Baby gegessen werden, Muttermilch soll im ganzen ersten Lebensjahr Hauptnahrungsmittel sein.
- Stillkinder haben im Durchschnitt einen 8 Punkte höheren IQ als Flaschenkinder, auch wenn die sozio-ökonomischen Umstände berücksichtigt werden.
- Kinder, die länger als 6 Mon gestillt werden, haben ein geringeres Risiko, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom und Erkrankungen des Autistischen Formenkreises zu bekommen.
- Jeder Monat Stillen reduziert das Risiko für Übergewicht um 4%.

1 Jahr oder länger wirkt bis ins Erwachsenenalter

- Langzeitstillen schützt vor Colitis ulcerosa, Diabetes, Asthma, Morbus Crohn, Übergewicht und Metabolischem Syndrom im Erwachsenenalter.



- Die Kinder brauchen weniger Sprachtherapien und Zahnkorrekturen.
- Sie sind körperlich und psychisch gesünder (Oddy2009), intelligenter, haben längere Schulbildung und haben bessere berufliche Aussichten, verdienen bis zu 20% des Durchschnittseinkommens mehr (Victoria2015).
- Stillen spart Geld, es reicht für ca. 2 große Haushaltsgeräte.
- Durch die gute Gesundheit der Kinder spart Stillen Zeit für Arztbesuche und Krankenbetreuung, und vor allem viele Sorgen bleiben den Eltern erspart.
- 15+ Mon stillen reduziert das Risiko an Multipler Sklerose zu erkranken.
- Die Mutter reduziert weiter ihr Risiko für Diabetes II, Brustkrebs, Ovarialkrebs, Schilddrüsenkrebs, metabolisches Syndrom, Alzheimer und Herzerkrankungen.

Ob das Baby Tage, Wochen, Monate oder Jahre gestillt wird, es ist immer gut für Mutter und Kind.

Manche Frauen überlegen vielleicht, ob es sich überhaupt lohnt zu stillen, wenn man es nicht lange durchführen will.

Jede einzelne Stillmahlzeit hat positive Auswirkungen für Mutter und Kind und manche Frauen stillen länger als geplant, besonders wenn es gut klappt.

Und keine Sorge: Jedes Baby stillt sich irgendwann ab.