



Ausbildungszentrum  
Laktation und Stillen  
Frühe Kindheit und Familie

# Langzeitstillen in Deutschland

Einschätzung und Umfrage

Facharbeit von

Maya Singh

Im Rahmen der Zusatzqualifikation Stillspezialistin

Seminarreihe 2023/2024

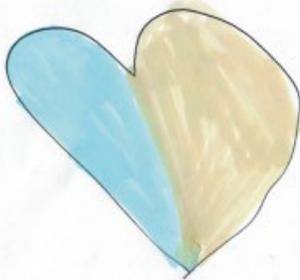
Berlin Rangsdorf

Kursleitung: Sandra Crone

Berlin, 19. Januar 2024

# DAS WAR SO SCHÖN

IST  
ES ~~SO~~ SO N WEIL ES  
LIEBE VOL KUSCHLIG UND  
HEIMELIG IST



## **Vorwort**

Das spannende Thema Langzeitstillen entspringt meiner persönlichen Erfahrung da ich weit über vier Jahre gestillt habe. Für mich und meine Tochter war diese Stillzeit völlig normal und natürlich.

Meine Schwangerschaft war schön und unkompliziert und ich durfte eine wunderbare Hausgeburt in meinem Tonstudio erleben. Über das Thema Stillen hatte ich mir nie Gedanken gemacht, ich habe einfach meiner Hebamme und meiner Intuition vertraut und alles hat bestens funktioniert. Wie ungewöhnlich das alles war, wurde mir erst viel später klar.

Mein Kind und ich hatten eine lange und harmonische Stillbeziehung. Weder hatte ich je von der WHO-Empfehlung gehört, noch hatte ich einen Plan wie lange ich stillen möchte. Ich wurde auch selbst nicht gestillt da Stillen damals als „unmodern“ galt. Ich hatte keine Vorbilder im Familien- oder Freundeskreis und doch wusste ich ganz genau, dass ich meiner Intuition vertrauen kann.

Ich konnte und wollte mich voll und ganz auf die Bedürfnisse meines Kindes einlassen und habe es als sehr bereichernd und lehrreich empfunden.

Die lange Stillzeit empfand ich als praktisch da ich immer eine gute Möglichkeit hatte mein Kind zu beruhigen, zu trösten und ihm Nähe zu geben. Da ich selbstständig bin konnte ich Arbeit und Stillen gut vereinbaren und stillte an den verrücktesten Orten: im Studio während Gesangsaufnahmen von bekannten Künstlern, hinter einem Kinosessel während eines Videodrehs, beim Schreiben und Komponieren – auf der einen Seite das Kind an der Brust, auf der anderen den Computer. Faszinierend fand ich auch dass meine Tochter und ich darüber reden konnten, denn sobald sie sprechen konnte, fing sie an Geschichten darüber zu erfinden „wie die Milch in den Busen kommt“. Sie erzählte „vom Milchmann, der in Stöckelschuhen von Busi zu Schmusi läuft und in Eimern die Milch transportiert“, erdachte kleine Lieder und sagte sehr oft wie sehr sie „Busi und Schmusi“ liebte. Ich fand und finde es faszinierend wie inspirierend meine Tochter das Stillen fand, wie sehr es ihr Leben positiv geprägt hat und wie bewusst sie sich darüber ist. Beneidenswert!

Natürlich waren auch wir öfter mal kritischen Stimmen ausgesetzt oder es gab verwunderte Kommentare. Da ich aber als Künstlerin ein sehr freies Leben lebe und schon immer meinen eigenen Weg gehe, war das für mich fast nie ein Problem. Fast nie.

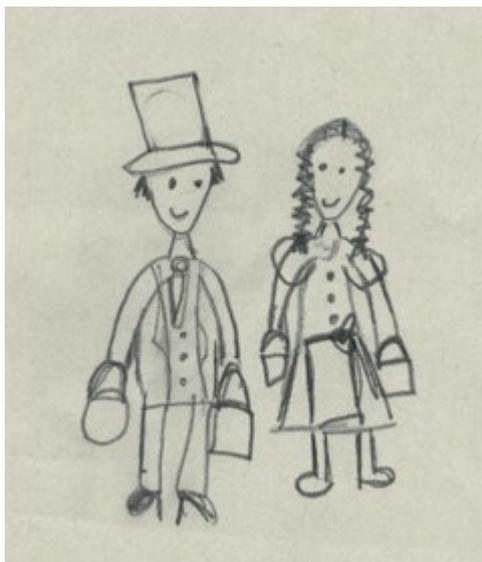
Denn wer denkt, dass „Stillen“ schon eine große Bandbreite an Emotionen auslöst, der wird beim Thema „Langzeitstillen“ mit teilweise schon sehr extremen Meinungen konfrontiert. Da

brauchen Mutter und Kind Intuition und ein gesundes Selbstvertrauen, um eine klare Haltung zu haben. Allein schon das Wort „Langzeitstillen“ impliziert, dass das Stillen länger als üblich passiert und dass sich die Mütter rechtfertigen müssten, warum es außerhalb unserer kulturellen Norm liegt.

Rückblickend hätte ich damals gerne mein heutiges, evidenzbasiertes Wissen gehabt, aber nun freue ich mich, dass ich das spannende Thema „Langzeitstillen“ in meiner Facharbeit beleuchten darf. Während des Schreibens stellte ich immer wieder fest was für ein schwieriges Gebiet ich mir ausgesucht habe – es gibt leider kaum Erhebungen zum Stillen über 24 Monate in Deutschland und deren Auswirkungen.

Ich würde mich freuen, wenn ich einige Mütter inspirieren kann auch diesen Weg zu gehen, wenn sie ihn gehen möchten. Es ist eines der größten Geschenke, dass man sich und seinem Kind machen kann, davon bin ich ganz fest überzeugt!

Bedanken möchte ich mich bei meiner Familie für die Unterstützung und bei den Müttern und Kindern, die meinen Fragebogen ausgefüllt haben und mir so wichtige Erkenntnisse zur Verfügung stellen.



„Der Milchmann in Stöckelschuhen mit den Milcheimern und seiner Frau.“

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	5
<b>1. Definition des Begriffes Langzeitstillen .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Stilldauer in der Evolutionsgeschichte.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Langzeitstillen in Deutschland .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Vorteile des Langzeitstillens für das Kind .....</b>	<b>8</b>
4.1 Gesundheit .....	8
4.2 Intelligenz .....	9
<b>5. Vorteile des Langzeitstillens für die Mutter.....</b>	<b>10</b>
5.1 Gesundheit der Mutter .....	10
5.2 Kostenersparnis .....	10
<b>6. Bindung von Mutter und Kind .....</b>	<b>11</b>
<b>7. Vorteile des Langzeitstillens für die Umwelt.....</b>	<b>11</b>
<b>8. Vorteile des Langzeitstillens für Gesellschaft.....</b>	<b>12</b>
8.1 Ökonomie .....	12
8.2 Gesundheitswesen .....	12
<b>9. Unterstützende Faktoren.....</b>	<b>13</b>
<b>10. Umfrage und Fragen an die Mutter .....</b>	<b>13</b>
10.1 Wie lange hast Du gestillt? .....	13
10.2 Was hat Dich dazu bewogen so lange zu stillen? .....	14
10.3 Hättest Du gerne länger gestillt? .....	14
10.4 Wie und warum hast Du abgestillt? .....	14
10.5 Was waren die „Hindernisse“ beim Langzeitstillen? .....	15
10.6 Hattest Du Unterstützung durch einen Lebenspartner*in? .....	15
10.7 Hattest Du Unterstützung durch Deine Mutter? .....	15
10.8 Wurdest Du selbst gestillt und hat das Deine Einstellung zum Stillen beeinflusst?.....	16
10.9 Hast Du Erfahrungen mit negativen Reaktionen auf Dein Langzeitstillen gemacht?..	16
10.10 Welches Fazit ziehst Du aus Deiner Stillerfahrung? .....	17
<b>11. Fragen an das Kind .....</b>	<b>17</b>
11.1 Was ist Deine Erinnerung ans Stillen? Beschreibe mit eigenen Worten oder male. ...	17
11.2 Denkst Du noch manchmal an diese Erinnerung? Wenn ja, wann? .....	18
11.3 Hattest Du ein eigenes Wort für das Stillen oder die Brust Deiner Mama? .....	18
11.4 Falls Du bereits ein älteres Kind, oder sogar erwachsen, bist – siehst Du einen Zusammenhang zwischen Deiner Stillzeit und Deiner Gesundheit (psychisch und physisch) zum jetzigen Zeitpunkt? .....	19
<b>12. Meine Bewertung.....</b>	<b>20</b>

**Literaturverzeichnis ..... 23**

## **1. Definition des Begriffes Langzeitstillen**

Was genau versteht man unter „Langzeitstillen“? Das ist gar nicht so einfach zu beantworten, denn der Begriff „Langzeitstillen“ ist keineswegs klar definiert, sondern wird als „Stillen über das übliche Alter“ hinaus beschrieben. Was genau das „übliche“ Alter bedeutet bleibt auch die Fachliteratur schuldig. In Mitteleuropa / Deutschland wird wohl die Stilldauer anders bewertet als in anderen Kulturkreisen, in denen es ganz normal ist, sein Kind 2 Jahre oder länger zu stillen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für eine bestmögliche Entwicklung des Kindes, dass Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich und bis zum zweiten Lebensjahr parallel zur Einführung von Beikost gestillt werden sollten.

Ich habe mich daher entschieden in dieser Facharbeit das Stillen ab dem vollendeten 2. Lebensjahr als Langzeitstillen zu definieren.

Die Erkenntnisse aus meiner erstellten Umfrage zu diesem Thema beziehen sich also klar auf Mütter die ihre Kinder, auch nach dem Übergang zu Beikost, länger als das vollendete 2. Lebensjahr stillen oder gestillt haben.

## **2. Stilldauer in der Evolutionsgeschichte**

„Ein Blick auf die Geschichte der Evolution zeigt, dass im Durchschnitt aller dokumentierten Kulturen die Stilldauer beim Menschen etwa bei 30 Monaten liegt.“ (Yovsi, R. D. and Keller, H., 2003, Seiten 147-171) „Auch Befunde der Archäologie weisen auf eine lange Stilldauer hin, denn „das Abstillalter kann an Knochenfunden von Kindern abgeschätzt werden.“ (Fogel, M. L., Tuross, N. and Owsley, D., 1989, Seiten 111 – 117) Die amerikanische Anthropologin Katherine A. Dettwyler hat das natürliche und biologisch sinnvolle Abstillalter des Menschen ausführlich erforscht und ist zu dem Schluss gekommen, dass es irgendwo zwischen 2,5 und 7 Jahren liegt. Primaten stillen ihren Nachwuchs bis sie ein Drittel des Erwachsenen-Gewichts erreicht haben, dies würde beim Menschen ein Alter von 6 bis 7 Jahren bedeuten. Weitere Hinweise auf dieses sich evolutionär entwickelte Abstillalter sind das Ausfallen der Milchzähne, Erhaltung des Saugreflexes und der wesentliche Abschluss des Wachstums des Gehirns.

Die meisten Kinder, die heutzutage über die Dauer ihrer Stillzeit frei entscheiden dürfen, stillen sich im Alter von zwei bis vier Jahren selber ab, somit entspricht „Langzeitstillen“, also das Stillen von Kleinkindern, dem arttypischen Standard beim Homo sapiens.

Bei der Länge der Stillzeit spielt die Kultur einer Gesellschaft eine zentrale Rolle. Das Abstillalter bei sogenannten Naturvölkern liegt im Schnitt bei ungefähr drei Jahren.

### **3. Langzeitstillen in Deutschland**

Es gibt keine gesicherten Daten wie viele Kinder in Deutschland länger als 2 Jahre gestillt werden. Oft liegt hier das Problem daran, dass die Mütter die Stillbeziehung verheimlichen, weil sie auf Unverständnis stoßen oder sich zum Abstillen gedrängt fühlen. Die seit 1985 laufende DONALD (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed) Kohortenstudie der Universität Bonn, sammelt Daten über Ernährung, Entwicklung und Stoffwechsel von Kindern und Jugendlichen und kommt zu dem Ergebnis, dass schätzungsweise 2,3% der Kinder mit 24 Monaten noch gestillt werden. Da die in die Studie eingeschlossenen Mütter aber wohl über eine überdurchschnittlich hohe Bildung verfügen dürfte die Stillrate zu hoch angesetzt sein und ist als nicht repräsentativ einzustufen.

Dass Frauen mit einer höheren Bildung länger stillen deckt sich mit einer Studie aus dem Jahr 2008 von Ulrike Koch, die Langzeitstillen in Deutschland untersucht hatte: über 80% der Teilnehmerinnen haben Abitur oder einen höheren Bildungsabschluss.

Leider konnte auch Dr. Anna-Kristin Brettschneider vom Max-Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel und Institut für Kinderernährung, telefonisch keine Auskunft dazu geben, wie viele Kinder in Deutschland länger als 24 Monate gestillt werden, da es hierzu bisher keine Erhebungen oder Forschungen gab. Auch zu einer Schätzung der Zahlen war sie leider nicht im Stande, so dass ich meine Hochrechnungen nach bestem Wissen und Gewissen aufgrund der ausgiebigen Recherchen angestellt habe.

## **4. Vorteile des Langzeitstillens für das Kind**

### **4.1 Gesundheit**

Die Inhaltsstoffe der Muttermilch entsprechen immer der aktuellen Entwicklungsphase des Kindes und unterstützen so die Arbeit des Immunsystems auf optimale Art und Weise.

„Abwehrstoffe in der Muttermilch steigen ab dem 6. Lebensmonat wieder an und erreichen gegen Ende des 2. Lebensjahres Werte wie im Kolostrum.“ (Goldman 1983, Heinig 2001, Labbok 2004, Lawrence 2016) Abwehrstoffe, welche die Mutter gegen aktuelle Infektionen

bildet, kommen über die Muttermilch auch ihrem Kind zugute und diese Proteine, Spurenelemente und Vitamine aus der Muttermilch sind durch den kindlichen Organismus besonders leicht verwertbar. Das Zusammenspiel von in der Muttermilch enthaltenen Milchsäurebakterien und verschiedenen Kohlenhydraten hilft, ein gesundes Mikrobiom aufzubauen.

Es ist erwiesen, dass Kinder, die lange gestillt werden, seltener krank sind, Krankheiten leichter überwinden und weniger Antibiotika-Behandlungen brauchen. Sie erkranken in den ersten Lebensjahren seltener an Durchfall- und Atemwegserkrankungen, sowie Mittelohrentzündungen. Zudem sind Allergien und Zahnfehlstellungen weniger häufig.

Auch Übergewicht und Diabetes Typ 2 treten bei langen gestillten Säuglingen signifikant seltener auf da sie durch den natürlichen Sättigungsmechanismus gelernt haben, ihren Appetit zu steuern. „Die Risikoreduktion für Diabetes Typ 2 liegt um 26 % durch längeres Stillen.“ (Horta et al., 2015) Sie leiden als Erwachsene weniger häufig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an Krebs oder anderen chronischen Erkrankungen und auch das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist gemindert.

Lange gestillte Kinder haben ein geringeres Risiko an psychischen Störungen zu erkranken oder Verhaltensauffälligkeiten zu entwickeln.

#### **4.2 Intelligenz**

Der Einfluss des Stillens auf den späteren Intelligenzquotienten wurde in mehreren Studien erforscht. Ein WHO-Gutachten schätzt, dass gestillte Kinder später im Leben einen im Durchschnitt um 3,5 Punkte höheren IQ haben. Eine Langzeitstudie in Brasilien ergab, dass ehemals gestillte Kinder im Alter von 30 Jahren einen um fast 4 Punkte höheren Intelligenzquotienten als nicht-gestillte Kinder hatten. Außerdem ergab eine Studie um Dr. Mandy Belfort vom Boston Children's Hospital an der Harvard Medical School, dass Kinder, die länger und länger ausschließlich gestillt wurden, im Alter von drei Jahren eine bessere Sprachfähigkeit und einen höheren verbalen sowie nonverbalen Intelligenzquotienten aufweisen. Für diesen mentalen Vorsprung werden langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren verantwortlich gemacht, die in Muttermilch reichlich vorkommen und die eine zentrale Rolle bei der kindlichen Hirnentwicklung spielen, da sie als Bausteine für die Zellmembranen fungieren. Lange gestillte Kinder schneiden in ihren schulischen Leistungen

besser ab und haben als Erwachsene statistisch ein höheres Gehalt und eine höhere soziale Stellung in der Gesellschaft.

Es ist davon auszugehen, dass die Ergebnisse dieser Studien auf Deutschland übertragbar sind.

## **5. Vorteile des Langzeitstillens für die Mutter**

### **5.1 Gesundheit der Mutter**

Je länger eine Mutter stillt, desto geringer wird das Risiko an Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken. Besonders die Krebsprävention ist hier hervorzuheben:

„Das Risiko an einem Mammakarzinom zu erkranken, sinkt nach 12 Monaten und jeden weiteren 12 Monaten um 4,3 bis 6 %.“ (Victoria et al., 2016)

„Beim Ovarialkarzinom liegt die vermutete Risikoreduktion um 30 %, wenn länger als 12 Monate gestillt wird“ (Chowdhury et al., 2015) und „beim Endometriumkarzinom bei 11 %.“ (Jordan et al., 2017)

Die Stressreaktionen der Mutter werden durch den erhöhten Oxytocinspiegel gedämpft, die psychische Stabilität und Belastbarkeit, sowie die Tiefschlafphasen profitieren deutlich davon. Auch die Abstinenz von Alkohol und Nikotin leistet einen nicht unerheblichen Beitrag zur Gesundheit der Mutter.

### **5.2 Kostenersparnis**

Die Kosten für 6 Monate Flaschennahrung beliefen sich im Jahr 2016 auf ungefähr 617 € zuzüglich Kosten für Wasser und Strom. Hier enthalten waren Milchpulver, Flaschen, Sauger, Bürsten, Warmhalteflasche und Flaschenwärmer.

Beim 6 Monate ausschließlichen Stillen berechnete man 350-500 Kalorien Mehrbedarf der Mutter, die mittels Sahnejoghurt und Äpfeln gedeckt wurden, zuzüglich Stilleinlagen und kam auf die Summe von 126,60 €.

Gehen wir davon aus, dass um den 7. Monat mit Beikost begonnen wird, ist der Kostenfaktor nicht mehr ganz so extrem zu erwarten und wird mit dem steigenden Alter des Kindes abnehmen. Kinder im dritten Lebensjahr können ihren Energiebedarf zu ungefähr 30 % durch Muttermilch decken, der andere Teil wird über Beikost zugeführt die Kosten verursacht. Trotzdem ist die deutliche Ersparnis nicht von der Hand zu weisen, zumal ja auch die

„Beschaffung“ wegfällt und die Muttermilch jederzeit und ohne Hilfsmittel oder Aufbereitung verfügbar ist.

## **6. Bindung von Mutter und Kind**

Langzeitstillen deckt mit steigendem Alter des Kindes immer mehr die psychologischen Bedürfnisse nach Nähe, Trost und Zuwendung und immer weniger den Nahrungsbedarf.

Oxytocin, das „Bindungshormon“ steigert Nähe, Vertrauen und Bindung und trägt zur Stressreduktion bei beiden Beteiligten bei.

Durch das ausgeschüttete Prolaktin zeigen stillende Mütter ein sensibleres Reaktionsverhalten gegenüber ihren Kindern und sind seltener psychisch überfordert.

Sicher gebundene Kinder sind Mitmenschen gegenüber offen, wehren sich aber deutlicher gegen Grenzüberschreitungen und begegnen unbekanntem Menschen oft erstmal mit Ablehnung. Sie sind bereits in frühem Alter selbstbewusster, unabhängiger und haben ein großes Vertrauen in sich selbst.

## **7. Vorteile des Langzeitstillens für die Umwelt**

Ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten spart 95 bis 153 kg CO<sub>2</sub> und ist ressourcenschonend. Dementsprechend darf man davon ausgehen, dass durch ein Kind das neben Beikost noch länger als 24 Monate gestillt wird mindestens 245 kg CO<sub>2</sub> eingespart werden.

Wenn weniger Formula produziert würde, gäbe es weniger Rinderherden, dementsprechend weniger Methangas durch deren Verdauung, weniger Abholzung für Felder und eine geringere Belastung der Ozonschicht.

Da bei der Produktion von einem Liter Formula ungefähr 4000 Liter Wasser verbraucht werden und Flaschen und Sauger gründlich gereinigt werden müssen, wäre auch eine erhebliche Menge an Wasser und Energie einzusparen.

Durch Verpackungsmaterial, sowie globale Vertriebswege wird die Umwelt zusätzlich belastet. Und nicht zu vergessen – das Verpackungsmaterial wird zu Müll und muss entsprechend mit Kostenaufwand entsorgt oder recycelt werden.

## **8. Vorteile des Langzeitstillens für Gesellschaft**

### **8.1 Ökonomie**

Durch weniger Erkrankungen des Kindes kommt es zu weniger Ausfallzeiten der arbeitenden Mütter. Dadurch entstehen wiederum weniger Kosten für den Arbeitgeber.

Angenommen die Mütter und Kinder wären aufgrund der langen Stillzeit gesünder und hätten somit eine hohe Lebensqualität – wahrscheinlich wären sie wirtschaftlich und auch sozial produktiver und das Bruttosozialprodukt würde steigen.

Laut einer Studie in 96 Ländern hätten weltweite, wirtschaftliche Aufwände in Höhe von 302 Mrd. USD (0,49 % des Bruttonationaleinkommens) aufgrund von kognitiven Defiziten verhindern können, wenn jeder Säugling mindestens 6 Monate gestillt worden wäre.

Überträgt man dieses Studienergebnis auf Deutschland und auf eine hypothetische Stilldauer von über 24 Monaten, liegt meine Schätzung bei 1-1,5 % Einsparung des Bruttonationaleinkommens.

### **8.2 Gesundheitswesen**

„(Zivilisations-) Krankheiten möglichst frühzeitig auch durch Lebensstiländerung vorzubeugen, könnte ein probates Mittel sein, die Gesundheitskosten in erträglichem Rahmen zu halten und allen Bevölkerungsschichten größtmögliche Gesundheit zu erhalten. In den Überlegungen zur Gesundheitsvorsorge wird jedoch häufig einer der einfachsten und kostengünstigsten Präventivmaßnahmen, der Stillförderung und Stillunterstützung, zu wenig Beachtung geschenkt.“ (Andrea Hemmelmayr: Die Kosten des Nicht-Stillens, Laktation und Stillen 2013)

Dadurch, dass lange gestillte Kinder und deren Mütter weniger anfällig für Krankheiten sind, wird das Gesundheitssystem weniger stark belastet und erhebliche potenzielle Kosteneinsparungen im Gesundheitssystem wären möglich.

Studien in USA, Großbritannien und China ergaben jährliche Einsparungen in Millionenhöhe, wenn die Stilldauer angehoben wird und Stillen gefördert und unterstützt wird. Würde man in Deutschland regelmäßig die Stilldaten, Krankheitsfälle und zugehörige Kosten, erheben und durch Gesundheitsökonomien auswerten lassen – man würde ziemlich sicher große Einsparungen erreichen und eventuelle Investitionen wären schnell amortisiert. Würde im Gedankenmodell Langzeitstillen unterstützt, könnte das im besten Fall viel niedrigere Krankenkassenbeiträge für die Familien und für alle eine höhere Lebensqualität bedeuten.

## **9. Unterstützende Faktoren**

Nach einem erfolgreichen Stillstart sind der Partner/die Partnerin die Hauptunterstützer des erfolgreichen Stillens bis hin zum Langzeitstillen.

Auch Stillgruppen und Gleichgesinnte oder der Austausch in den sozialen Medien gibt den Frauen Selbstvertrauen das Langzeitstillen zu praktizieren und sich nicht allein zu fühlen. Da das Langzeitstillen nicht selten verheimlicht, bzw. nicht thematisiert wird, geraten die Frauen eventuell in eine Art „Unsichtbarkeit“: Langzeitstillen wird von einer Randgruppe gelebt und nicht in der Mitte der Gesellschaft und ist für viele Menschen ein Tabu. Familie und Freunde können Mutter und Kind unterstützen, indem sie auf wertende Kommentare verzichten und sich ausführlich evidenzbasiert informieren. Auch Kinderärzte und Hebammen können die Langzeitstillenden unterstützen, indem sie ihnen Wissen zu den gesundheitlichen Vorteilen und zur Gesundheitsförderung zur Verfügung stellen.

Die in Deutschland ans Mutterschutzgesetz gebundenen Arbeitgeber sollten sich darüber im Klaren sein, dass Stillunterstützung einen klaren ökonomischen Vorteil für sie bedeutet.

## **10. Umfrage und Fragen an die Mutter**

Wie erwartet war es schwierig Frauen zu finden die meine Fragen zum Thema Langzeitstillen beantworten konnten und mehr als 24 Monate stillen oder gestillt haben. Ich hatte vorab aufgrund meiner ausführlichen Recherche zur Facharbeit Fragen erarbeitet die ich den Teilnehmerinnen als Fragebogen per E-Mail zukommen ließ. Besonders interessiert war ich an Aussagen von gestillten Kindern da in der Fachliteratur fast nichts zu finden ist. Nachdem ich 28 Mütter kontaktiert und ihnen den Fragebogen geschickt hatte, kamen am Schluss, trotz mehrmaligem Erinnern, nur neun Fragebögen bei mir an.

Fünf Frauen habe ich über persönliche Kontakte im Freundeskreis und über die IBCLC Ausbildung gefunden, vier Frauen kamen über eine Facebookgruppe.

### **10.1 Wie lange hast Du gestillt?**

Vier Frauen stillen aktuell noch, die Stilldauer liegt momentan bei 40, 37, 36 und 35 Monaten.

Bei den Frauen deren Stillzeit in der Vergangenheit liegt, haben drei Tandem gestillt:

- Das Erstgeborene Kind wurde 40 Monate gestillt, das Zweitgeborene 72 Monate, gemeinsam wurden 6 Monate gestillt.

- Das Erstgeborene Kind wurde 66 Monate gestillt, das Zweitgeborene 26 Monate, gemeinsam wurden 18 Monate gestillt.

- Das Erstgeborene Kind wurde 60 Monate gestillt, das Zweitgeborene 40 Monate, gemeinsam wurden 30 Monate gestillt, ein weiteres Kind wurde 32 Monate gestillt.

Zwei Frauen mit jeweils einem Kind haben 55 und 36 Monate gestillt.

### **10.2 Was hat Dich dazu bewogen so lange zu stillen?**

Sieben Frauen sagen, dass sie nie geplant hatten so lange zu stillen, sie seien eher „reingerutscht“ und haben weitergestillt, weil sie merkten, wie gut es ihrem Kind tut. Nur eine Frau wusste vorher schon, dass sie lange stillen möchte und kannte die gesundheitlichen Vorteile genau. Acht Frauen geben an, dass sie es als den „natürlichsten“ Weg ansehen und merk(t)en wie wichtig es dem Kind ist zu stillen. Eine Frau sagt „es stört sie bisher nicht zu stillen“.

### **10.3 Hättest Du gerne länger gestillt?**

Vier Frauen stillen noch.

Zwei Frauen geben an, dass der Zeitraum für sie „in Ordnung“ war und beschreiben, dass es „ein guter, bzw. der richtige Moment“ war.

Zwei hätten gerne länger gestillt - eine war eineinhalb Tage weg und sich nicht bewusst, dass die Stillbeziehung von 26 Monaten durch die kurze Abwesenheit gefährdet wird. Das Kind wollte danach nie wieder an der Brust trinken. Die andere bekam Grippe, wodurch der Abstillprozess nach 55 Monaten langsam eingeleitet wurde.

Eine Frau beantwortet klar mit „Nein“.

### **10.4 Wie und warum hast Du abgestillt?**

Vier Frauen stillen noch.

Bei drei Familien hatten die Kinder nach und nach kein Interesse mehr und es ist langsam immer weniger geworden, es wird als „organische Entwicklung“ beschrieben. Die Kinder haben sich langsam selbst und in ihrem Tempo abgestillt.

Für die Frau, die nach 26 Monaten für eineinhalb Tage weg war, kam es überraschend, dass das Kind „es so schnell verlernt“ hatte und nicht mehr trinken wollte. Die Frau, die die Grippe

bekam, beschreibt dass das Kind nach ihrer Grippeerkrankung über einen Zeitraum von 6-8 Wochen immer weniger stillte.

### **10.5 Was waren die „Hindernisse“ beim Langzeitstillen?**

Alle vier Frauen, die momentan noch Stillen berichten von „negativen Kommentaren“ und davon, dass „die Gesellschaft in Deutschland eher gegen das Langzeitstillen“ sei. Es wird angegeben, dass man „in seiner Einstellung sehr gefestigt sein muss da teilweise auch Kinderärzte das Stillen über 6 Monate als negativ darstellen“. Die Meinung anderer muss einem „egal sein“.

Eine Mutter die drei Kinder stillte gibt an, dass es „Unverständnis vom Arbeitgeber gab“ und sie das Stillen „nicht mehr angegeben“ hat.

Eine Mutter von zwei Kindern sagt, dass der „Gegenwind der Gesellschaft sehr, sehr schlimm“ war. So schlimm, dass sie das Stillen im letzten Jahr verheimlichte.

Eine Mutter die zwei Kinder stillte bedauert, dass „die Umgebung und das soziale Netzwerk sehr befremdlich reagierte“. Viele Menschen waren entsetzt, wütend oder peinlich berührt“. Sie empfand das Stillen „als eine große Dauerherausforderung.“

Eine Frau, die ein Kind stillte, berichtet von „Kommentaren der Mutter, Schwiegermutter, von Verwandten, von der Unkenntnis des Partners und Freunden“.

Eine Frau, die ein Kind stillte, gibt an, dass es keine Hindernisse gab, und in einem Fall gab es keine Antwort.

### **10.6 Hattest Du Unterstützung durch einen Lebenspartner\*in?**

Alle Frauen berichten, dass sie von ihren Lebenspartnern unterstützt werden und wurden. Ein Mann „fütterte dem Kind die abgepumpte Milch, wenn ich nicht da war“, eine andere gibt an „auch er musste mich verteidigen“.

### **10.7 Hattest Du Unterstützung durch Deine Mutter?**

Drei Frauen antworten mit einem klaren „ja“.

Zwei Frauen antworten mit „nein“.

Eine Frau sagt „anfangs ja, aber ab dem 1. Jahr fand sie es komisch, ab dem 2. war ich in ihren Augen pädophil“.

Eine Mutter verhielt sich „neutral“ und eine wurde traurig und „hat geweint“. Sie hätte „es auch so gemacht, wenn sie gewusst hätte, dass man Kinder nach Bedarf stillt, statt nach der Uhr.“

In einem Fall ist die Mutter schon verstorben.

#### **10.8 Wurdest Du selbst gestillt und hat das Deine Einstellung zum Stillen beeinflusst?**

Zwei Frauen wurden „nur kurz“ gestillt und legten daher Wert darauf selbst zu stillen.

Drei Frauen wurden „nur kurz“ gestillt und geben an, dass es „keinen Einfluss auf das Stillen der Kinder“ hatte.

Eine Frau wurde selbst 9 Monate gestillt und macht keine Angabe zu ihrer eigenen Einstellung.

Eine Frau wurde 1 Jahr gestillt, es hat ihre Einstellung „nicht beeinflusst“.

Eine Frau wurde nicht selbst gestillt und gibt an „daher haben ich großen Wert daraufgelegt, dass ich selbst stille“.

In einem Fall wurde die Frau nicht gestillt und gibt an das es keinen Einfluss auf ihre Entscheidung hatte.

#### **10. 9 Hast Du Erfahrungen mit negativen Reaktionen auf Dein Langzeitstillen gemacht?**

Bei Frage 5 zu den Hindernissen wurde bereits von allen Frauen auf die negativen Kommentare „der Gesellschaft“ eingegangen. Ich hatte dort eher medizinische Hindernisse erwartet.

Nun wird hier durchgehend von allen Frauen nochmal berichtet, wie negativ die Reaktionen waren: „manche Kommentare sind hart und beschämend, so dass ich immer weniger darüber gesprochen habe, wie toll das Stillen eigentlich ist“. Es sei „langsam aber genug, er isst doch schon, er ist viel zu groß“. Das Stillen wird verheimlicht, „weil man sich manchmal so fühlt, als würde man etwas falsch machen“.

„Der Kinderarzt behauptete meinem Mann gegenüber, dass das Stillen in diesem Alter psychisch und physisch schädlich sei“. Nicht nur von negativen Kommentaren von Fremden wird berichtet, auch innerhalb der Familie werden die Frauen unter Druck gesetzt: „einmal saß ich bei einem Verwandtschaftsbesuch weinend und stillend auf der Kellertreppe damit man uns nicht sieht“. Eine Frau berichtet auch, dass der Arbeitgeber zum Abstillen drängt und das Mutterschutzgesetz missachtete.

### 10.10 Welches Fazit ziehst Du aus Deiner Still Erfahrung?

Alle Frauen sagen „ich würde es genauso wieder machen“. Trotz „der Widerstände“ haben sie „nur positive Erinnerungen an die Stillzeit“ und beschreiben sie „als die glücklichste“ oder „innigste“ Zeit ihres Lebens die sie „gestärkt“ hat. Eine Frau die ihr erstes Kind nicht stillte sagt „ich finde es beim 2. Kind viel entspannter zu stillen als die Flasche zu geben“. In einem Fall gibt es zwei erwachsene Kinder, die Mutter beschreibt die Beziehung als „resilient, eigenständig, stark, emphatisch und gesundheitsstabil“. Sie empfindet die Verbindung „von Anfang an bis heute von Vertrauen geprägt. Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes gesättigt, genährt und geliebt“.

### 11. Fragen an das Kind

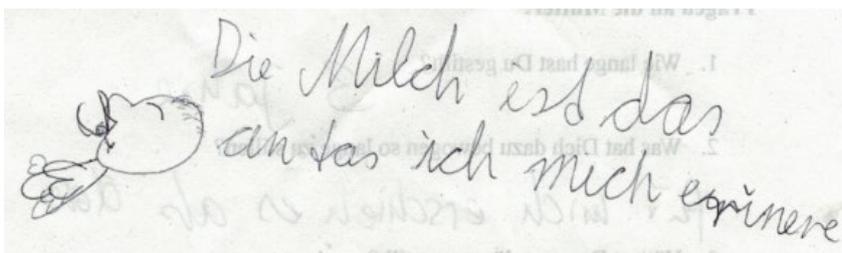
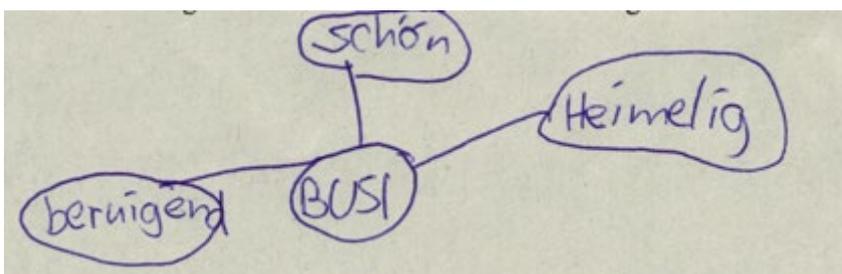
Es gibt drei Dreijährige, zwei Zehnjährige, sowie eine Erwachsene, die sich an das Stillen erinnern können. Um die Sprache der Kinder wiederzugeben, zitiere ich genau.

#### 11.1 Was ist Deine Erinnerung ans Stillen? Beschreibe mit eigenen Worten oder male.

Die Dreijährigen:

„Es ist das Beste, was es gibt, es ist sehr lecker“. „Warm und weich. Mhhh. Mamamilch schmeckt gut!“

Die Zehnjährigen:



Die Erwachsene:

„Ich erinnere mich an die Wärme der Brust meiner Mutter und den süßen Geschmack. Eine Situation habe ich noch relativ bildlich vor Augen: Es war draußen kalt und meine Mutter hat mich gestillt. Ich erinnere mich, dass ihre Milch an diesem Tag auch kälter war als sonst und da habe ich sie gefragt, warum die Milch denn so kalt sei.“

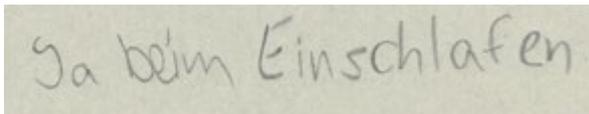
### **11.2 Denkst Du noch manchmal an diese Erinnerung? Wenn ja, wann?**

Die Dreijährigen:

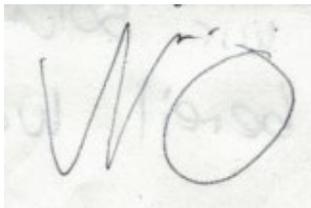
„Immer wenn ich schlafen will oder Hunger habe“.

„Ja, wenn ich müde bin.“

Die Zehnjährigen:



Ja beim Einschlafen



WÖ

Die Erwachsene:

„Selten bis nie, weil es im Alltag ohne Kinder ja so gut wie keine Rolle spielt. Das letzte Mal habe ich daran gedacht, als meine beste Freundin ein Baby bekommen hat, was einen natürlich an die eigene Kindheit zurückdenken lässt.“

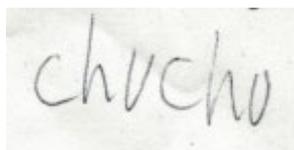
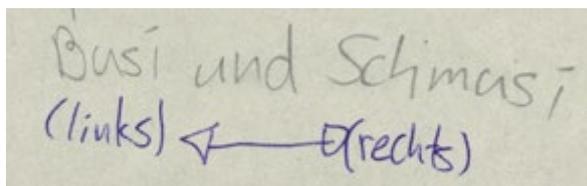
### **11.3 Hattest Du ein eigenes Wort für das Stillen oder die Brust Deiner Mama?**

Die Dreijährigen:

„Sisa, Niknuk, Niniuk“.

„Ei machen“

Die Zehnjährigen:

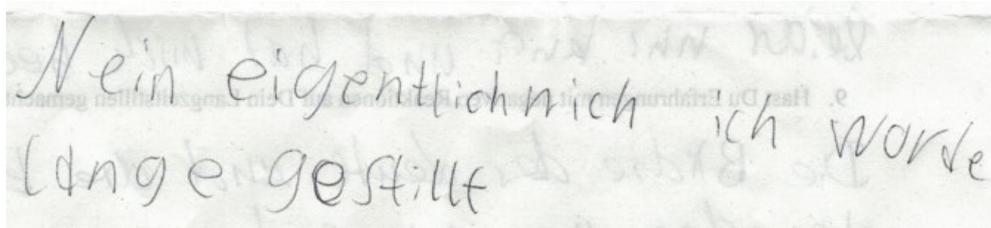


Die Erwachsene:

„Das Wort war „Nunge“, wegen Nuckeln.“

**11.4 Falls Du bereits ein älteres Kind, oder sogar erwachsen, bist – siehst Du einen Zusammenhang zwischen Deiner Stillzeit und Deiner Gesundheit (psychisch und physisch) zum jetzigen Zeitpunkt?**

Ein Zehnjähriger:



Die Erwachsene:

„Psychisch: Ich denke, dass mein Bruder und ich durch die lange Stillzeit, Familienbett und das enge Zusammensein mit unserer Mutter ein besonderes Urvertrauen haben. Ich glaube, dass wir durch das lange Stillen heute selbstbewusster sind und weniger Ängste/Verlustängste haben als andere.

Physisch: Ich weiß, dass sich langes Stillen positiv auf das Mikrobiom auswirkt und daher das Immunsystem langfristig stärkt. Ich weiß nicht genau, ob es nur am Stillen liegt, aber mein Bruder und ich sind beide eigentlich nie krank und hatten nie irgendwelche Allergien.“

## **12. Meine Bewertung**

Ich hatte erwartet, dass es schwer wird Frauen zu finden die länger als 24 Monate stillen, wollte aber unbedingt über dieses spannende Thema „Langzeitstillen“ schreiben. Dass es aber so schwer wird und es tatsächlich kaum Informationen darüber gibt, hatte ich ziemlich unterschätzt. International gibt es Studien und Erhebungen aber in Deutschland sind die Daten so gut wie nicht vorhanden. Enttäuschend war, dass auch Dr. Anna-Kristin Brettschneider vom Max-Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel und Institut für Kinderernährung, keine Erkenntnisse dazu hatte.

Den Begriff „Langzeitstillen“ finde ich sperrig und habe ihn während meiner langen Stillzeit nie verwendet oder mich damit identifiziert. Für mich und uns war es einfach eine ganz normale Stillzeit ohne Bewertung der Länge.

Interessant ist, dass ein Drittel der befragten Frauen Tandemstillen betrieben hat, und dazu über doch recht lange Zeit. Dafür muss man in meinen Augen schon sehr überzeugt sein und sehen was das Stillen für positive Effekte auf das Kind, bzw. die Kinder, auf einen selbst und das Familienleben hat.

Dass fast alle sagen, sie hätten nicht geplant so lange zu stillen, sie seien „reingerutscht“, werte ich als Zeichen, dass sie sehr offen für die Bedürfnisse ihres Kindes waren und sind, und diese in den Vordergrund rücken konnten, ohne das Gefühl zu haben, dass sie sich selbst aufgeben. Dieser Eindruck wiederholt sich beim Thema Abstillen, wo ein Großteil der Kinder selbst bestimmen konnte wann die Stillzeit endet und wie. Die befragten Frauen sind hier ganz offen mit der Entwicklung des Kindes mitgegangen und das Abstillen erstreckte sich ohne Drama über einen längeren Zeitraum. So wie die Kinder im individuellen Tempo krabbeln, laufen und sprechen erlernt hatten, so konnten die Mütter vertrauen, dass der richtige Zeitpunkt kommen würde, statt sich an gesellschaftlichen Normen zu orientieren.

Beim Thema „Hindernisse“ hatte sich meine Frage eigentlich auf medizinische Hindernisse wie Milchstau, entzündete Brustwarzen oder Beißen des schon größeren Kindes bezogen. Ich war überrascht hier schon Antworten zum Thema „Gesellschaft“ zu lesen, so dass die Fragen 6 und 9 sich in ihren Antworten teilweise wiederholten bzw. überschnitten.

Aus meiner eigenen Erfahrung rechnete ich mit negativen Erfahrungen der Gesellschaft, war dann aber doch sehr überrascht und auch berührt wie negativ vielen Frauen hier begegnet wird.

Sie fühlten sich oft sehr allein gelassen, verheimlichten die lange Stillzeit und bekamen nicht einmal von Ärzten und Fachpersonal Rückendeckung.

Was für ein Armutszeugnis, wenn Kinderärzte keinerlei Ahnung vom Stillen haben und mit Falschaussagen Frauen und Männer verunsichern oder eine erfolgreiche Stillbeziehung beenden. Definitiv muss hier etwas an der Aus- und Weiterbildung getan werden! Die Themen Stillen und Stillmanagement müssen meiner Meinung nach in die Ausbildung aller medizinischer Berufsgruppen integriert werden.

Absolut auffällig ist, dass alle Partner ihre Frau unterstützt haben. Was sind das für Männer (in dem Fall sind die Partner alle Männer) die unterstützen? Kennen sie den gesundheitlichen Mehrwert für Frau und Kind? Sind sie emphatischer und weniger eifersüchtig auf das Kind als der „Durchschnittsmann“? Sind sie gebildeter und weniger übersexualisiert als der Rest der männlichen Gesellschaft? Wurden sie selbst gestillt? Sind sie länger in Elternzeit als andere Männer? Wie haben sie die Schwangerschaft und die Geburt erlebt?

Rückblickend wäre es interessant gewesen die Männer auch detailliert zu befragen um die Art und Weise wie Unterstützung wirkt nachzugehen, denn hier sehe ich großes Potential für die Verbesserung der Stillraten, ganz unabhängig vom Langzeitstillen.

Etwas mehr Erkenntnisse hatte ich mir von der Beziehung zur Mutter und zu der eigenen Stillerrfahrung (oder Nichtstillerrfahrung) erhofft.

Ehrlich gesagt war meine Erwartung, dass Frauen, die selbst gestillt wurden, auch wieder definitiv stillen und das in Zusammenhang bringen. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass meine Tochter, die lange gestillt wurde, alle ihre Puppen „gestillt“ hat und jetzt mit zehn Jahren klar sagt, dass sie einmal stillen will, weil es ihr selbst so gutgetan hat. Aber bei den befragten Frauen waren die eigenen Mütter nicht so prägend, wie ich erwartet hatte, und da sie sich selbst nicht an das Stillen erinnern können bleibt es eventuell auch zu abstrakt für das eigene Handeln.

Das alle Frauen – trotz negativer Erfahrungen und Herausforderungen – ein positives Fazit ziehen, sehe ich als ein beglückendes Ergebnis. Durchweg alle sind dankbar und stolz, dass sie „das durchgezogen haben, trotz Gegenwind“ und haben das Gefühl, dass sie „daran gewachsen“ sind. Vielleicht lässt sich dieses „Durchsetzen“ sogar auf andere gesellschaftliche Bereiche übertragen? Wer weiß, dass er etwas bewirken kann, dass er zu seinen Werten stehen kann, auch wenn es mal schwierig wird, der wird das auch in anderen Bereichen tun. Und Kinder denen vorgelebt wird, dass man auch gegen den „Strom“ schwimmen kann und trotzdem ein Teil der Gemeinschaft bleibt, werden davon profitieren, wenn es darum geht ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Es geht um den Start ins Leben, um Menschen und Familien, um Kinder, die die Zukunft unserer Gesellschaft sind. Was wir ihnen vermitteln, wird sich uns in ihnen zeigen und es wird uns als älteren Menschen wieder begegnen, wenn wir die sein werden die auf Versorgung angewiesen sind.

Dementsprechend war mir auch wichtig ein paar Kinderstimmen einzufangen und eine Erwachsene, die sich an das Stillen erinnert. Spätestens wenn hier von einer psychisch und physisch stabilen Gesundheit berichtet wird, sollte allen Gesundheitspolitikern und Ökonomen ein Licht aufgehen!

Was für ein Geschenk, dass es Kinder gibt, die über ihre Stillzeit sprechen können! Ich habe es selbst als eine wundervolle Erfahrung zwischen Mutter und Kind erlebt, dass man gemeinsam über das Stillen sprechen kann. Dass man sich austauschen kann, gemeinsame Erinnerungen hat und auch mal Anekdoten, über die man lachen kann. Allein schon, dass jedes Kind einen anderen Ausdruck für „seine“ Brust erfindet und benennt, ist so interessant und zeigt die unterschiedlichen Persönlichkeiten.

### **Mein Fazit:**

- die Gesellschaft muss besser informiert und aufgeklärt werden das „Langzeitstillen“ etwas Natürliches und Normales ist. Das sollte schon in den Schulen beginnen!
- Bildung und Ausbildung wirken sich auf die Stillraten aus und müssen noch stärker gefördert werden!
- Frauen die „länger“ stillen, müssen besser und nachhaltiger in ihrer individuellen Situation gestärkt werden.

# Literaturverzeichnis

Yovsi, R. D. and Keller, H.: Breastfeeding. An adaptive process. Ethos Journal 2003, Seiten 147-171

Fogel, M. L., Tuross, N. and Owsley, D.: Nitrogen isotope tracers of human lactation in modern and archaeological populations. Annual Report of the Director of the Geophysical Laboratory, Carnegie Institution Washington D.C. 1988 – 1989: Seiten 111 – 117

Bernardo L. Horta, Christian Loret de Mola, Cesar G. Victora: Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis, Acta Paediatrica 2015

Cesar G. Victora, Rajiv Bahl, Aluísio J. D. Barros, Giovanny V. A. França, Susan Horton, Julia Krasevec, Simon Murch, Mari Jeeva Sankar, Neff Walker, Nigel C. Rollins; Lancet Breastfeeding Series Group: Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect, The Lancet, VOLUME 387, ISSUE 10017, JANUARY 30, 2016

Katherine A. Dettwyler: A Time to Wean: The Hominid Blueprint for the Natural Age of Weaning in Modern Human Populations, from Breastfeeding. Biocultural Perspectives. De Gruyter, New York 1995

Ranadip Chowdhury, Bireshwar Sinha, Mari Jeeva Sankar, Sunita Taneja, Nita Bhandari, Nigel Rollins, Rajiv Bahl, Jose Martines: Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis, Acta Paediatrica 2015

Susan J. Jordan, Renhua Na, Sharon E. Johnatty, Lauren A. Wise, Hans Olov Adami, Louise A. Brinton, Chu Chen, Linda S. Cook, Luigino Dal Maso, Immacolata De Vivo, Jo L. Freudenheim, Christine M. Friedenreich, Carlo La Vecchia, Susan E. McCann, Kirsten B. Moysich, Lingeng Lu, Sara H. Olson, Julie R. Palmer, Stacey Petruzella, Malcom C. Pike, Timothy R. Rebbeck, Fulvio Ricceri, Harvey A. Risch, Carlotta Sacerdote, Veronica Wendy Setiawan, Todd R. Sponholtz, Xiao Ou Shu, Amanda B. Spurdle, Elisabete Weiderpass, Nicolas Wentzensen, Hannah P. Yang, Herbert Yu, Penelope M. Webb: Breastfeeding and Endometrial Cancer Risk: An Analysis From the Epidemiology of Endometrial Cancer Consortium, Obstet. Gynecol. 2017

Rollins N.C., Bhandari N., Hajeerbhoy N.: Why Invest, and What it Will Take to Improve Breastfeeding Practices?, The Lancet 2016

Ulrike Koch: Langzeitstillen - Studie über das Stillen von Kleinkindern in Deutschland, Diplomarbeit im Studiengang Medizinische Dokumentation und Informatik, Hochschule Ulm, Januar 2008

DONALD Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study), Langzeitstudie seit 1985, Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)

Anna-Kristin Brettschneider, Elena von der Lippe, Cornelia Lange, Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring, Robert Koch-Institut, Berlin, Deutschland: Stillverhalten in

Deutschland – Neues aus KiGGS Welle 2, Bundesgesundheitsblatt 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

Dr. Anna-Kristin Brettschneider, Jana Steindl, Beate Matthes, Prof. Dr. Regina Ensenaer: Nationale Strategie zur Stillförderung – Ergebnisse des partizipativen Prozesses, Max-Rubner-Institut (MRI) Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel Mai 2021

Alison Linnecar, Arun Gupta, JP Dadhichand Nupur Bidla: Formula for Disaster: Weighing the impact of formula feeding vs breastfeeding on environment, BPNI / IBFAN Asia 2014

Mandy B. Belfort, Sheryl L. Rifas-Shiman, Ken P. Kleinman, Lauren B. Guthrie, David C. Bellinger, Elsie M. Taveras, Matthew W. Gillman, Emily Oken: Infant feeding and childhood cognition at ages 3 and 7 years: Effects of breastfeeding duration and exclusivity, Jama Pediatrics 2013

Andrea Hemmelmayr: Die Kosten des Nicht-Stillens, Laktation und Stillen 2013

Norma Jane Bumgarner: Wir stillen noch, über das Leben mit gestillten Kleinkindern, La Leche Liga Deutschland e. V. 1996

Ausbildungszentrum Laktation und Stillen: Zusammensetzung der Muttermilch, Handout, Ausbildungszentrum Laktation und Stillen GbR 2022

Ausbildungszentrum Laktation und Stillen: Frühes Bonding, Bindungsaufbau – die erste 1000 Tage und deren Einfluss auf das Leben, Handout, Ausbildungszentrum Laktation und Stillen GbR 2023

Ausbildungszentrum Laktation und Stillen: Die Risiken des Stillverzichts, Handout, Ausbildungszentrum Laktation und Stillen GbR 2023