



Ausbildungszentrum
Laktation und Stillen
Frühe Kindheit und Familie

Das ältere Stillkind

Multifaktorielle Einflussfaktoren auf eine längere Stillzeit



Seminarreihe 2023/2024
München
Kursleitung: Gabriele Wellano
Facharbeit von Jennifer Weyandt-Strackbein

April, 2024

Vorwort

Ob und wie lange eine Mutter ihr Kind stillt ist oft nicht nur eine persönliche Entscheidung, sondern verschiedene Faktoren können einen Einfluss auf die Stilllänge nehmen: Weil das Umfeld drängt, der Ratgeber etwas Bestimmtes empfohlen hat, Vorbilder in Medien ein falsches Bild präsentieren oder der Einstieg ins Berufsleben ansteht. Obwohl Stillen der natürliche Weg ist ein Kind zu ernähren, ist es in unserem Kulturkreis nicht immer selbstverständlich, wenn eine Mutter ihr Kleinkind stillt. Und das in einer Zeit, in der eine gesundheitsbewusste Lebensweise immer mehr an Bedeutung gewinnt. Stillen bietet einem Stillpaar Schutz vor Krankheiten, unzählige gesundheitliche, soziale Vorteile und trägt zur tiefen Bindung zwischen Mutter und Kind bei. Dennoch ist das Stillen von Kleinkindern in unserer Gesellschaft eher unbekannt und trifft hin und wieder auf Unverständnis. Rechtfertigungen oder sarkastische Fragestellungen wie: „Stillst du etwa immer noch?“ Oder, „stillst du auch noch bei Einschulung?“, bewirken in manchen Frauen Zweifel und anstatt sie in ihrer instinktiven Entscheidung zu stärken löst es in ihnen Verunsicherung aus. Der gesellschaftliche Druck was richtig oder falsch sein soll, spielt für Mütter eine Rolle und ist nur einer von vielen Gründen sich für oder gegen eine längere Stillzeit zu entscheiden. Ich muss zugeben das auch ich etwas irritiert war, als ich zum ersten Mal ein Brustkind sah, das schon laufen konnte. Aber durch meine Arbeit auf einer Wochenbettstation inspiriert, änderte ich schnell meine Meinung. Ich habe viele Mütter beim Stillstart unterstützt oder Mutter- Kind-Paare in unterschiedlichsten Stillsituationen begleitet, um für sie einen guten Weg durch die bunte Stilllandschaft zu finden. Ich bin jedes Mal tief beeindruckt wie Mütter dafür kämpfen ihre Stillbeziehung zu erhalten und was sie alles dafür auf sich nehmen. Aus diesem Grunde hat es mich tief berührt, als ich in Stillgruppen erfuhr wie oft Mütter Anfeindungen, Vorurteilen und belustigende Bemerkungen standhalten müssen oder andere Herausforderungen anstehen, wenn sie noch ihr älteres Stillkind stillen. Manche waren klar in ihrer Entscheidung und ließen sich nicht durch Gegenwind vom Weg abbringen, andere bekamen Zweifel und wünschten sich in ihrer Ambivalenz Unterstützung um einen guten Weg für sich und ihr Kind zu finden. Dies weckte in mir das Interesse am Stillen von Kleinkindern und in die Frage, welche Faktoren die Entscheidung über die Stildauer beeinflussen und welche Hindernisse Mütter in dieser Zeit überwinden müssen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
1.2. Relevanz des Themas	1
1.3 Definition Langzeitstillen	2
1.4 Wie lange werden die meisten Kinder in Deutschland gestillt	2
2. Kleinkinder stillen	4
2.1 Positive Auswirkungen des längeren Stillens auf Mutter und Kind	4
2.3. Der Entschluss länger zu stillen - Warum sich Mütter dazu entscheiden	6
3. Die Einflussfaktoren auf die Stilllänge	7
3.1 Berufsleben	7
3.2 Stillen von Kleinkindern in der Öffentlichkeit	8
3.3 Medien	9
3.4. Werbung der Babynahrungsmittelindustrie	10
3.5 Stillförderung durch Fachpersonal und Einrichtungen	11
3.6 Die Rolle des Soziales Umfelds beim längeren Stillen	13
3.7 Warum Kleinkinder noch gerne stillen	14
3.8 Das Kleinkind mit einem Baby stillen	15
4. Natürliches Abstillalter von Menschenkindern	16
5. Fazit	18
Literaturverzeichnis	19

1. Einleitung

1.2. Relevanz des Themas

Die folgende Facharbeit beschäftigt sich mit dem Thema Stillen von Kleinkindern und zeigt Einflussfaktoren auf, die auf die Stildauer wirken und Frauen in ihrer Entscheidung für eine lange Stillzeit verunsichern oder unterstützen. Darüber hinaus soll der Frage nachgegangen werden, welche Vorteile Mütter in einer längeren Stillbeziehung sehen und welche positiven Effekte diese mit sich bringt.

Da die Ernährung eines Kindes mit Muttermilch kurzfristig und langfristig körperliche, emotionale und soziale Vorteile hat, ist das langzeitige Stillen nicht nur für Familien selbst bedeutend, sondern auch für die Gesundheitspolitik. Das macht es lohnenswert sich mit dem Thema zu beschäftigen und im Rahmen der Stillförderung mehr Beachtung zu schenken.

Eins möchte ich jedoch vorab betonen. Keine Mutter sollte sich schlecht fühlen, wenn sie sich bewusst gegen das Stillen, ein frühes Abstillen entscheidet oder aus anderen Gründen das Stillen für das Mutter-Kind-Paar nicht möglich war. Für jede Entscheidung oder Situation gibt es einen Grund und bedarf keiner Rechtfertigung. Es gibt nicht nur den einen Weg ein Kind bedürfnisorientiert und gesund zu ernähren.

Leider erfahren Mütter, die ihr Kleinkind stillen und intuitiv den Bedürfnissen ihres Kindes nachgehen, noch immer von ihrer Umwelt negative Kritik und Druck zum Abstillen. Oft wird argumentiert, dass ihr Kind durch langes Stillen nicht selbstständig würde, dabei haben unzählige Faktoren Einwirkung auf den Prozess der Autonomieentwicklung. [1] Manchmal müssen sich Mütter, die ihr Kleinkind stillen auch mit schlimmeren Unterstellungen oder Feindseligkeiten auseinandersetzen, die von psychischen Störungen oder das „mit ihnen etwas nicht stimme“, bis hin zur Perversion reichen und dabei einen sexuellen Missbrauch unterstellen. [2] [3]

Kinder die aktiv in der Stillbeziehung mitentscheiden können, stillen sich in der Regel zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr von alleine ab. Dass manche Kinder noch im Vorschulalter am Daumen lutschen oder am Schnuller saugen, zeigt wie hoch in diesem Alter noch das Saugbedürfnis ist. In Untersuchungen mit 64 verschiedenen Kulturen hat sich eine durchschnittliche Stildauer von 2,8 Jahren ergeben. [3]

Die Vorurteile gegenüber der Stildauer widersprechen den weltweiten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Diese empfiehlt Müttern ihre Kinder bis zum zweiten

Lebensjahr oder darüber hinaus nach Bedarf zu stillen, beziehungsweise solange Mutter und Kind es wollen. Davon sollten Säuglinge während der ersten sechs Monate ausschließlich gestillt werden und ab dem beginnenden siebten Lebensmonat angemessene Beikost erhalten. Muttermilch sollte jedoch neben der Einführung von Beikost im gesamten ersten Lebensjahr Hauptnahrungsmittel sein. [4, p. S.18] Laut WHO sollte Stillen bis ins zweite Lebensjahr oder darüber hinaus fortgesetzt werden, da Muttermilch weiterhin als wichtige Quelle für Energie und viele Nährstoffe dient. [5]

1.3 Definition Langzeitstillen

Der Begriff des Langzeitstillens (LZS) ist nicht klar definiert, jedoch wird dieser im allgemeinen Sprachgebrauch verwendet, wenn Kinder über das von der gesellschaftlichen Norm definierte übliche Alter hinaus gestillt werden, beziehungsweise wenn noch zu einem Zeitpunkt gestillt wird, an dem die meisten anderen Frauen bereits abgestillt haben. Bei der Frage nach der Definition weichen die Meinungen auseinander, oftmals wird bereits ab dem ersten Geburtstag von Langzeitstillen gesprochen. Für die Anthropologin Kathrine Dettwyler ist eine Stilldauer von 2,5-7 Jahren physiologisch, daher definiert sie den Begriff des Langzeitstillens erst ab dem dritten Lebensjahr. [6] [7]

Das Langzeitstillen wird unter Fachleuten auch als langes Stillen, ausgedehnte Stilldauer oder das Stillen von Kleinkindern bezeichnet, da der Begriff des Langzeitstillens im allgemeinsprachlichen Gebrauch leicht negativ konnotiert ist.

1.4 Wie lange werden die meisten Kinder in Deutschland gestillt

Aus der Studie vom Robert Koch Institut zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (aus dem Jahr 2014-2017 in Deutschland, KiGGS Welle 2) geht hervor, dass die Diskrepanz zu den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hinsichtlich zur Stilldauer groß ist. In der Studie wird herausgestellt, wie lange die meisten Kinder in Deutschland gestillt werden. Zwar hat der Anteil der gestillten Kinder etwas zugenommen, jedoch wurden nur 13% der Neugeborenen entsprechend der WHO- Empfehlungen für sechs Monate ausschließlich gestillt. Aus der Studie geht hervor, dass 90 % der Frauen stillmotiviert sind und insgesamt 87% der Mütter ihr Neugeborenes nach Geburt zu stillen beginnen, davon stillen jedoch nur 68% der Frauen ihr Neugeborenes nach der Geburt ausschließlich. In den folgenden sechs Monaten sinkt der prozentuale Anteil des ausschließlichen Stillens weiterhin, denn bis zum vollendeten

vierten Lebensmonat stillen noch 40% der Mütter ausschließlich und bis zur Vollendung des sechsten Monats sind es nur noch 13%. Damit gilt Deutschland nur als moderat stillfreundlich und liegt weltweit auf dem 149. Platz. Die meisten Mütter nannten in der KiGGS-Studie als Ursache das Stillen vorzeitig beendet zu haben eine unzureichende Milchbildung. Weitere Gründe die genannt wurden, waren Brustentzündungen, gesundheitliche Probleme, oder das sich das Kind abgestillt habe. [8]

Dass nur 13% der Säuglinge bis zum Ende des sechsten Lebensmonats ausschließlich gestillt werden, deutet auf einen allgemeinen Informationsmangel hin und bedeutet, dass mehr qualifizierte und informative Stillunterstützung in den ersten Wochen und Monaten zuhause nötig ist.

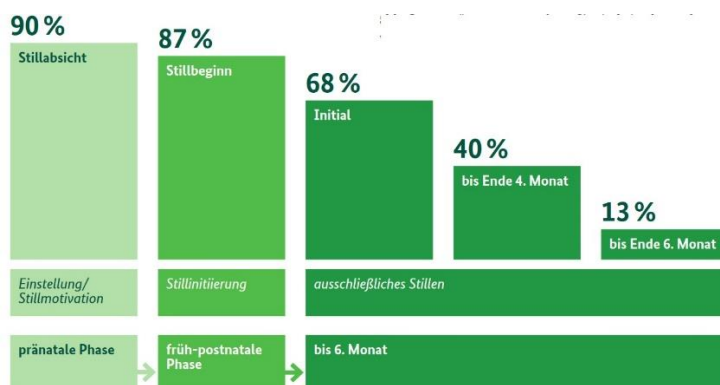
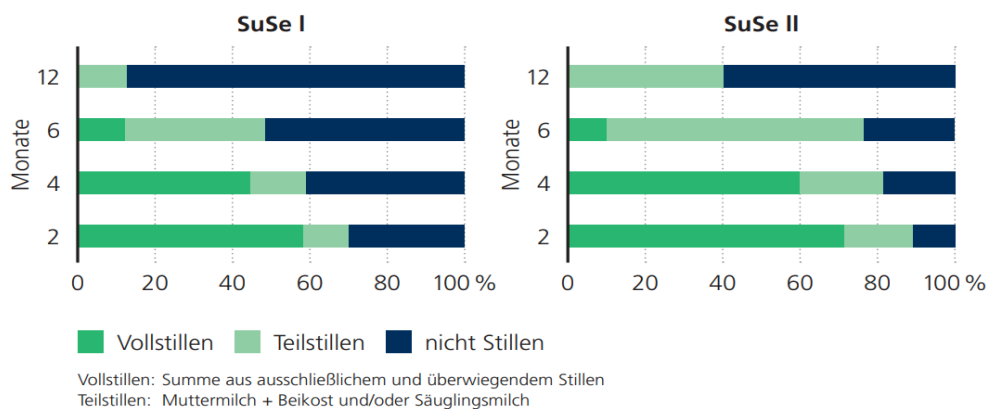


Abbildung 2: Aktuelle Rate des ausschließlichen Stillens in Deutschland (nach KiGGS Welle 2)

In der bundesweiten SuSe II-Studie (**Stillen und Säuglingsernährung in Deutschland**) zur Frage, wie lange Frauen in Deutschland stillen und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen, ist das Ergebnis der Stillquote ähnlich ausgefallen. Zwar geht aus der SuSe II-Studie hervor, dass sich das Gesamtbild zur Stilldauer gegenüber der SuSe I-Studie verbessert hat, allerdings zeigen diese Ergebnisse auch, dass 60% der Säuglinge im Alter von vier Monaten voll gestillt wurden und nicht ausschließlich. Jedoch hat die Studie auch ergeben, dass 41,1% der Säuglinge noch bis zum 12. Lebensmonat weiterhin teilgestillt werden und sich das Gesamtergebnis, insbesondere auf eine Stilldauer von 12 Monaten, im Gegensatz zur SuSe I-Studie aus dem Jahre 1997 mit 13% verbessert hat. [9]



<https://stillstudien.de/downloads/14-DGE-EB-Vorveroeffentlichung-Kapitel3.pdf>

Bisher gibt es keine repräsentativen Daten, wie viele Stillpaare in Deutschland eine Stillbeziehung von 2-3 Jahren oder darüber hinaus pflegen. Dies liegt an der berechtigten Sorge der Mütter, für eine gewisse Stlldauer kritisiert oder von Außenstehenden zum Abstillen gedrängt zu werden. Aus diesem Grunde teilen sich stillende Mütter mit einer länger dauernden Stillzeit mit ihrem Kleinkind meist nicht mit. Es geht aber aus einer Studie hervor, dass ca. 16% der Kinder noch länger als 12 Monate gelegentlich beziehungsweise bei Bedarf gestillt werden, jedoch nicht genau bis zu welchem Zeitpunkt. [6] Eine Umfrage ergab, dass einige Mütter in Deutschland Kinder im Alter zwischen 2 und 4 Jahren stillen und dass das Interesse an dem Thema groß ist. [10, p. S.24]

2. Kleinkinder stillen

2.1 Positive Auswirkungen des längeren Stillens auf Mutter und Kind

Die erheblichen Vorteile des Stillens von Kleinkindern und ihren Müttern sind in der allgemeinen Öffentlichkeit noch wenig bekannt und die Einstellung zu dieser Thematik ist oft kritisch. Warum sich die Gesellschaft dem Thema mehr öffnen und die Politik das Stillen von Kleinkindern aktiver fördern und schützen sollte, wird im Folgendem aufgezeigt.

Mütter profitieren von einer längeren Stlldauer. Eine Stillzeit von zwölf Monaten bedeutet eine Risikominimierung von 4,3% an einem Mammakarzinom zu erkranken. In einer Metaanalyse wurden Frauen, die länger als 12 Monate stillten, mit Frauen, die nie gestillt hatten verglichen. Es zeigte sich ein reduziertes Brustkrebsrisiko um 26%. Studien zeigen, je länger die Stillzeit einer Frau ist, desto geringer ist ihr Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Das Risiko eines Ovarialkarzinom sinkt bei einer Stlldauer von 12 Monaten um 34%. [11] Je länger eine Frau bei einem Gestationsdiabetes stillt, desto geringer ist ihr Risiko einen manifestierten

Diabetes zu entwickeln und das Risiko ist allgemein verringert an Diabetes Typ II zu erkranken. [12] Zudem beugt eine längere Stilldauer von 2 Jahren kardiovaskuläre Erkrankungen vor und senkt das Risiko um 23% einer koronaren Herzerkrankung. [13, p. 5] Darüber hinaus gibt es aus Studien einige Hinweise, dass eine Stilldauer von über 6 Monaten positive Effekte auf das mütterliche Gewicht hat. [14, p. 5]

Das Stillen hilft Kleinkindern im Alltag, wenn sie Trost benötigen, Nähe brauchen oder einschlafen möchten. Es gibt ihnen das Gefühl von Sicherheit und Zuneigung. Außerdem kommt der Muttermilch auch in diesem Alter des Kindes noch nach wie vor ein hoher immunologischer Wert zu, denn es schützt sie vor Erkrankungen, indem es die Infektanfälligkeit senkt. Während des Stillvorgangs gelangt die Flora des Kindes und wahrscheinlich auch Botenstoffe an die Brust der Mutter. Ihre Brust reagiert als aktives immunologisches Organ und gibt mit der nächsten Stillmahlzeit Abwehrstoffe über die Milch an das Kind. [15] Dadurch erholen sich die Kinder schneller. In der Muttermilch steigen die Abwehrstoffe mit zunehmenden Mengen an fester Kost und erreichen im 2. Lebensjahr ähnliche Werte, wie im Kolostrum. Das Gesamteiweiß zeigt steigende Mengen, insbesondere das Immunglobulin IgA. [15, p. S.11] In Krankheitsepisoden kann es vorkommen das Kleinkinder Nahrung verweigern und sich zu krank fühlen um zu essen, wodurch die Gefahr der Entgleisung groß ist. Darf ein Kind dann noch bei Bedarf stillen, bekommt es in dieser Zeit ausreichend Kalorien, Nährstoffe und Flüssigkeit. Außerdem haben Kleinkinder meist noch ein Saugbedürfnis, welches an der Brust befriedigt wird. Wenn die Brust durch andere Saugobjekte ersetzt wird, besteht das Risiko einen offenen Biss zu entwickeln. [16] Erwähnenswert ist auch, dass Muttermilch neben der Einführung von Beikost weiterhin eine wichtige Quelle für viele Nährstoffe und Vitamine ist. Diese sind teilweise in Muttermilch sogar höher enthalten als in Beikost. Das ist nicht unbeachtlich, denn die WHO erwähnt in diesem Zusammenhang, dass die ersten zwei Jahre eines Kindes eine kritische Phase für eine optimale Entwicklung bezogen auf das schnelle Wachstum, Motorik und mentale Entwicklung ist. [5] Wenn ein Kind ein Jahr oder länger gestillt wird, schützt dies bis ins Erwachsenenalter, denn es senkt das Risiko an bestimmten Krankheiten wie Diabetes, Asthma, Morbus Crohn, Übergewicht zu erkranken. [17]

In einer fortbestehenden Stillbeziehung wird das Liebeshormon Oxytocin weiterhin ausgeschüttet. Das Hormon sorgt für ein soziales Bindungsverhalten, was Kinder vor Vernachlässigung schützt. Es macht Mütter stressresistenter, fördert den Schlaf und kann es in

schwierigen Situationen in einer Elternschaft deeskalierend wirken, was ein Kleinkind auch vor Misshandlung schützt.

Kinder, die gestillt werden, schneiden besser in Intelligenztests ab. Gesellschaftlich bedeutet dies einen besseren gesamtheitlichen Bildungsstatus. Da es sich beim Stillen um eine kostenlose Ernährungsvariante handelt, haben auch arme Bevölkerungsschichten Zugang zu einer optimalen Versorgung für ihr Kind. [13] [11]

2.3. Der Entschluss länger zu stillen – Warum sich Mütter dazu entscheiden

Aus Umfragen von Müttern die ihre Kleinkinder stillten, gingen unterschiedliche Motive hervor. Manche hatten eine so langanhaltende Stilldauer ursprünglich nicht geplant oder nur über eine kurze Stillzeit nachgedacht. Einige dachten vor ihren eigenen Erfahrungen selbst negativ über das Stillen von Kleinkindern. Sie berichteten in Umfragen, dass sie sogar schockiert waren, als sie zum ersten Mal ein älteres Stillkind sahen. Durch ihre eigene Still Erfahrung änderten sich ihre Meinung und Mütter berichten:

„Bevor ich meine Tochter bekam, war ich voller Vorurteile gegenüber Langzeitstillen. Ich dachte z.B., dass Mütter, die ihre älteren Kinder stillen, irgendwie psychisch gestört sein müssen. Ich dachte, das wäre etwas perveres.“ (stillende Mutter eines 4-jährigen aus England, Umfrage: Sinnott 2010)

„Ursprünglich fand ich die Idee ein größeres Kind zu stillen, widerlich und geschmacklos. Ich dachte es sind die Mütter, die ihr Kind dazu drängen, abhängige Babys zu bleiben.“ (Stillende Mutter eines fast 3-jährigen; Umfrage: Sinnot 2010)

Die Stillenden bemerkten während ihrer Stillzeit, dass ihre Kinder auch nach der Säuglingsphase und im Verlauf des Kleinkindalters weiterhin das Bedürfnis hatten, gestillt zu werden und noch nicht zum Abstillen bereit waren. Viele Mütter gaben in den Umfragen an, dass sie überzeugt sind, dass es ihrem Kind psychische Stabilität gibt, gesundheitlich fördert und sie bemerkten das ihr Kind das Stillen liebt. Eine Mutter erzählt:

„Ich glaube als die Zeit verging und wir immer noch stillten und ich sah wie sehr sie das liebte, akzeptierte ich die Tatsache das wir noch eine ganze Weile dabei bleiben werden“ (stillende Mutter einer 4-jährigen Tochter; Umfrage: Gribble, 2008)

Einige Mütter berichteten das es für sie anfangs schockierend war, als sie ein älteres Stillkind an der Brust sahen, doch durch Vorbilder in Stillgruppen wurde es für sie normal. [2]

Stillen kann als eine hilfreiche Methode im Alltag mit einem Kleinkind empfunden werden. Manche Mütter stellten fest, dass sich durch Stillen eine effektive Möglichkeit bietet ihrem Kind Trost zu spenden und dass es ihnen bei Verletzung oder Erschöpfung hilft. Viele Mütter berichten das Stillen auch ihnen selbst helfen kann, in Zeiten von emotionalem Stress und seelischen Belastungen, zur Ruhe zu kommen. Außerdem berichten sie, dass sie in Phasen von Erkrankungen der Kinder, insbesondere bei Krankenhauseinweisungen, besonders dankbar um die lange Stillzeit waren, denn es gab ihnen das Gefühl, etwas für ihre Kinder zu tun. Einige Frauen gaben an, dass sie das Stillen als Zufluchtsort schätzen, der dann von dem älteren Geschwisterchen großzügig eingeräumt wurde, um sich ganz ihrem Neugeborenen zuwenden zu können. [18, pp. S.31-34] Das Stillen empfanden viele Mütter als hilfreiche Methode zum Einschlafen ihrer Kinder und als wirkungsvolle Maßnahme bei seelischen Belastungen ihrer Kleinen. [2]

Nicht nur Kinder freuen sich während des Stillen viel Nähe mit der Mutter zu haben, sondern auch Mütter schätzen es so mit ihrem Kind zu kuscheln, ganz nah zu sein und freuen sich über die Zweisamkeit. [18, p. S.28]

Bei manchen Müttern hat sich der Entschluss für eine längere Stilldauer aus den Erfahrungen mit dem ersten Kind entwickelt. Für andere Frauen kann eine mögliche Adoption eines Säuglings ein Beweggrund sein eine lange Stillzeit aufrecht zu halten, um auch dieses Kind zu stillen. Durch eine bereits bestehende Milchproduktion ist der Einstieg des Stillens mit dem Adoptivkind wesentlich einfacher und die Milchmenge kann leichter gesteigert werden. [18, p. S.40]

3. Die Einflussfaktoren auf die Stilllänge

3.1 Berufsleben

In den westlichen Ländern kehren Mütter schneller ins Berufsleben zurück als noch vor einigen Jahren und die Bedeutung über die Rückkehr an den Arbeitsplatz nimmt eher zu. Dies geht oft mit einer kürzeren Gesamtstilldauer einher und ist für viele Frauen der Grund nach 4-6 Monaten abzustillen. In 2022 waren 13,2% der Mütter mit Kindern unter einem Jahr berufstätig und 42% der Mütter nahmen im zweiten Lebensjahr ihrer Kinder ihre Arbeit wieder

auf. Seit 2018 ist in Deutschland ein neues Mutterschutzgesetz in Kraft getreten, welches das Stillens während der Erwerbstätigkeit schützen soll. Stillende Frauen haben Anspruch auf eine bezahlte Freistellung während der Arbeitszeit. Mütter können sich für mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal täglich eine Stunde Zeit nehmen ihr Kind zu stillen, bei einer Arbeitszeit von acht Stunden. Allerdings ist diese Regelung nur auf die ersten zwölf Monaten begrenzt und berücksichtigt damit nicht das Stillen von Kleinkindern. Andere Regelungen des Mutterschutzgesetzes zum Stillen und Berufstätigkeit beziehen sich jedoch auf die gesamte Stillzeit und der Arbeitgeber ist verpflichtet, die gesetzlichen Schutzmaßnahmen umzusetzen. [19]

Jedoch ist es vielen Frauen unangenehm ihren Arbeitgebern mitzuteilen, dass sie noch stillen und den Bedarf an besonderer Einrichtung oder Pausen anzusprechen, dass ihnen die Regelungen des Mutterschutzgesetzes noch zusteht oder in Anspruch nehmen möchten. Da manche Unternehmen nach wie vor stark von männlichen Mitarbeitern dominiert werden, kann das Thema Stillen aufgrund der sexualisierten Wahrnehmung der weiblichen Brust, wie diese noch immer in der Gesellschaft dargestellt wird, recht schamhaftet sein. Viele Unternehmen befürworten generell das Stillen, jedoch können nur wenige die Wichtigkeit darstellen. Dies zeigt auf, dass in Firmen weiterhin besonders mit Blick auf die Förderung einer ausgedehnten Stillzeit, Aufklärungsbedarf besteht. Räumlichkeiten am Arbeitsplatz mit entsprechendem Equipment wie einer Milchpumpe oder einem Kühlschrank zum Lagern von Muttermilch, sind bisher selten vorhanden, können aber die Gesamtstilldauer erhöhen.

Für den Arbeitgeber lohnt es sich das Stillen mehr zu unterstützen, denn höhere Stillraten gehen mit niedrigeren Krankheitsraten bei Müttern und Kindern einher und ist mit geringeren Fehlzeiten verbunden. Mütter verbringen weniger Zeit mit der Krankenbetreuung ihrer Kinder. Zudem steigt die Arbeitsmoral der Mütter durch eine stärkere Unterstützung des Stillens durch den Arbeitgeber. [20]

3.2 Stillen von Kleinkindern in der Öffentlichkeit

Die Einstellung zum Stillen in der Gesellschaft prägen auch die Einstellungen von Müttern gegenüber dem Stillverhalten und die Stlldauer. In einer unterstützenden Stillkultur fallen die Stillraten höher aus. [20] In der deutschen Bevölkerung stoßen Mütter beim Stillen ihrer Kinder in der Öffentlichkeit auf unterschiedliche Reaktionen. Insgesamt ist die Toleranz gegenüber öffentlichem Stillen von Säuglingen recht groß und weitgehend akzeptiert, dennoch berichten

Mütter in Umfragen immer wieder von negativen Erfahrungen, wenn sie in der Öffentlichkeit ihr Kleinkind stillen. Oft fühlen sie sich abwertenden Blicken ausgesetzt oder erleben mangelndes Verständnis, bis hin zur Ablehnung. [10, p. 153] Das Bundesinstitut für Risikobewertung und das Bundesinstitut für Ernährung haben zur allgemeinen Akzeptanz des Stillens im öffentlichen Raum Umfragen durchgeführt. In diesen gaben Mütter an sich missbilligenden Blicken ausgesetzt zu fühlen, manchmal kritische Bemerkungen zu bekommen oder sogar Beschimpfungen über sich ergehen lassen müssen. Manche Mütter erlebten in ihren Erfahrungen auch die Bitte um einen Ortswechsel. In den Umfragen geht es um Kinder die bis zu zwei Jahren gestillt wurden. In einer Stichprobe von 1003 Befragten des Bundesinstitut für Risikobewertung stellte sich heraus, dass die Mehrheit Stillen in öffentlichen Verkehrsmitteln und Freizeiteinrichtungen akzeptabel finden. Im Café oder Restaurant finden 50% Stillen akzeptabel, also jeder zweite empfindet diese Orte für unangemessen. Von den Befragten sprechen sich 6 % gegen das Stillen im öffentlichen Raum aus. In einer Umfrage des Bundeszentrum für Ernährung mit 1007 Befragten aus dem Jahr 2020 vertritt jeder sechste die Meinung, dass Stillen im öffentlichen Raum nicht stattfinden sollte. [21] [22] Aus der Umfrage des Bundeszentrum für Ernährung geht auch hervor, dass viele der Befragten sich nicht über die gesundheitlichen Vorteile von Mutter und Kind bewusst sind. Mehr Informationsfluss in der Gesellschaft über die Bedeutung des Stillens im Allgemeinen und im Kleinkindalter, könnte auf die Dauer zu mehr Akzeptanz führen. [21]

Auch Prominente, die sich in der Öffentlichkeit mit Stillfotos für längeres Stillen einsetzen und damit Mut machen möchten, ernten negative und grenzwertige Kommentare. [10, p. S.159]

Einige Länder wie Australien, Großbritannien oder Irland fördern die Akzeptanz des Stillens in der Öffentlichkeit, indem sie öffentliche Einrichtungen wie Cafés Restaurants oder Geschäfte, mit stillfreundlichen Aufklebern kennzeichnen.

3.3 Medien

In den Medien wird gelegentlich behauptet, dass Kinder, die lange gestillt werden, sich nicht selbstständig entwickeln können oder verwöhnt würden. Studien zeigen jedoch, dass lang gestillte Kinder in traditionellen Gesellschaften oft früher selbstständig sind, als Kinder die nicht oder nur kurz gestillt wurden. [23, p. S.63] Damit sich Kinder selbstständig entwickeln können, ist es von hoher Wichtigkeit ihre Bedürfnisse nach Nähe, Halt und Zuwendung zuverlässig zu befriedigen. Auf dieser Grundlage können Kinder bestens zu reifen

Persönlichkeiten heranwachsen. Stillen dient evolutionsbiologisch betrachtet, als verlässliche und beste Möglichkeit diesen Bedürfnissen nachzukommen. Es bietet Kindern eine sichere Basis, beim Erleben und Erforschen ihrer Umwelt und gibt ihnen Rückhalt, wenn es Frustration oder Enttäuschung erlebt. Es unterstützt dabei ihre eigenen Strategien zu entwickeln, um unterschiedliche Situationen zu bewältigen und mit Gefühlen fertig zu werden. [18, p. S.47] Wenn Kinder über das Stillen hinaus offen und interessiert an ihrer Umwelt und an anderen Menschen sind, besteht kein Grund zur Sorge. [1] Es gibt keine wissenschaftlich haltbaren Belege dafür, dass eine Stillzeit von drei Jahren oder darüber hinaus der psychischen Entwicklung des Kindes schadet. Experimente mit Affenkindern zeigten, wenn sie am Festhalten ihrer Mutter gehindert wurden, dies nicht eher zur Selbstständigkeit führte, sondern zu stärkeren, ängstlicherem und verzweifelterem Anhängen kam. Mütter berichten, dass wenn sie ein anschmiegen ihrer Kinder in für sie ungelegenen Situationen versuchten aufzuschieben, sie damit das Gegenteil bewirkten und ihre Kinder dann besonders hartnäckig ihre Nähe suchten. Durch Stillen wird nicht Unselbstständigkeit hervorgerufen, sondern dient als Mittel, negative Gefühle neben den wachsenden Fähigkeiten abzumildern und hilft über schwierige Zeiten hinweg zu kommen. [18, p. 50]

Wenn in den Medien über stillende Kleinkinder berichtet wird, löst das in der Gesellschaft oft Empörung aus. In der westlichen Welt wird die Brust der Frau in den Medienangeboten wie Zeitschriften oder Werbeplakaten meist sexualisiert dargestellt und weniger in ihrer Funktion als Nahrungsquelle. Generell sind Kinder an der Brust auf Werbeplakaten eher selten zu sehen und stillende Kleinkinder sind überhaupt nicht sichtbar. Jugendliche haben die Brust meist öfter in einem sexuellen Kontext als im Zusammenhang eines Nahrungsorgans gesehen. Bei Menschen, welche die Brust stark sexualisieren, löst der Anblick einer stillenden Mutter in der Öffentlichkeit Unbehagen aus. [20] Zudem werden interessante Themen zum Stillen für Mütter in den Medien selten dargestellt und nur eher kontrovers diskutiert. Diese Tatsachen schaden der Stillkultur und tragen zur negativen Einstellung innerhalb der Gesellschaft zum Stillen bei.

In den sozialen Netzwerken veröffentlichen zunehmend Mütter, die ihre Kleinkinder stillen, ihre Bilder und Videos um auf das Thema aufmerksam zu machen.

3.4. Werbung der Babynahrungsmittelindustrie

In vielen Ländern der Welt könnte langes Stillen für Kinder lebensrettend sein. Jedoch verkaufen Konzerne ihr Milchpulver weltweit und die Folgen der Flaschenmilch erstrecken sich

von Infektionskrankheiten, Mangelernährung, eine Schwächung des Immunsystems bis hin zum Tod einiger Kinder und manche sterben bereits vor ihrem fünften Geburtstag. In einigen Gebieten der Welt, in denen sich Mütter das Milchpulver nicht leisten können und die Vorteile der Muttermilch nicht kennen oder aufgrund von fehlendem Wissen über das Stillen zur Flasche greifen, besteht die Gefahr das die Milch gestreckt wird. Dadurch kommen die Kinder nicht auf ihren benötigten Nährstoffgehalt. Zudem fehlt an manchen Stellen sauberes Trinkwasser, wodurch die Flaschenmilch verunreinigt wird und die Kinder an Durchfallerkrankungen oder anderen Infektionskrankheiten leiden. Würden die Empfehlungen der WHO das Stillen neben der Einführung von Beikost bis zu zwei Jahren oder länger weiterzuführen eingehalten, würde das die Risiken der Erkrankungen und damit die Sterberaten senken. Die Werbung der Babynahrungsindustrie hat einen Einfluss auf die Haltung des Stillens und die Stilldauer. [24] Dies betrifft jedoch nicht nur Entwicklungsländer, sondern auch Industriestaaten. In sozialen Medien wie zum Beispiel Instagram werben Influencerinnen für Flaschenmilch und stellen damit die Emanzipation der Frau in Verbindung. Damit nutzt die Säuglingsnahrungsindustrie diesen Einfluss als Werbestrategie. Werbespots präsentieren das Flaschefüttern als normal und Firmen zielen mit Werbung auf die Unsicherheiten der Mütter. Firmen versuchen über Geschenkartikel für medizinisches Personal für Milchpulver zu werben und Eltern zu erreichen. Manche Fachpersonen geben über social Media Informationen zum Stillen, die inhaltlich nicht immer korrekt sind. Daher wäre es von hoher Wichtigkeit, diese Art von Informationsfluss zu prüfen, denn ihnen folgen schließlich viele Menschen und Mütter legen besonders viel Wert auf die Empfehlungen von Krankenschwestern, Hebammen und Ärzten. [25]

3.5 Stillförderung durch Fachpersonal und Einrichtungen

Damit der Beginn einer Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind leichter fällt, ist eine Vorbereitung und Auseinandersetzung mit dem Thema durch Stillvorbereitungskurse hilfreich. Mütter gehen dann vorbereiteter in die Stillzeit und macht sie handlungsfähiger. Zudem können dadurch potentielle Risikofaktoren für spätere Stillprobleme bereits früh erkannt und rechtzeitig interveniert werden. Der Stillbeginn nach der Geburt ist ein sensibler Zeitraum und hat einen erheblichen Einfluss auf den Stillverlauf und die Stilldauer. Beim Stillbeginn wird ein wichtiger Baustein für die folgende Zeit gelegt. Es ist beispielsweise wahrscheinlicher das Mütter noch mit vier Monaten stillen, wenn Geburtskliniken unmittelbaren Hautkontakt nach

Geburt und Stillen innerhalb der ersten Lebensstunde des Kindes fördern, das 24-Std. Rooming-in konsequent einhalten und Zufüttern nur bei medizinischer Indikation erfolgt. Eine gute Stillanleitung in der frühen Stillphase nach Geburt kann einen Einfluss auf den Stillstart und die weitere Stillbeziehung haben. Dem Fachpersonal im Gesundheitswesen kommt damit eine wichtige Rolle bei der Gesundheitsförderung von Mutter und Kind zu. Es ist daher wichtig, dass das gesamte medizinische Personal über Grundwissen zum Stillen verfügt und im Idealfall babyfreundlich arbeitet. [26] [27]

Manche Kinderzahnärzte raten nach dem Durchbruch der Zähne von einer ausgedehnten Stilldauer ab, da Muttermilch kariogen sei. Jedoch geben aktuelle Studien keine genauen Ergebnisse ob Stillen bei Kleinkindern Karies begünstigt. Muttermilch enthält Stoffe, die das Wachstum von Bakterien sogar eher hemmen. [18, p. S.55] [28]

Zudem empfehlen einige Kinderärzte, Müttern ab dem 5. Lebensmonat Beikost einzuführen, da sie einen Nährstoffmangel der Muttermilch befürchten. Jedoch ist ein Nährstoffmangel in der Muttermilch durch das reichliche Nahrungsangebot in den Industrieländern eher unwahrscheinlich. [14, p. S.2]

Des Weiteren schreibt das Bundesamt für Risikobewertung, dass es innerhalb der Gesellschaft und in den Familien nur noch unzureichende Stillvorbilder gibt und daher medizinisches Personal in den Kliniken eine wichtige Rolle beim Wiederaufbau einer Stillkultur zukommt. [29]

Um dem Auftreten von Stillproblemen vorzubeugen, frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, bedarf es einer ausreichenden Versorgung mit speziell ausgebildetem Fachpersonal. Wenn Mütter qualifizierte Ansprechpartner haben, die entsprechende Hilfestellung geben, kann das ein vorzeitiges Abstillen vermeiden und die Stillrate erhöhen. Bei individuellen Stillproblematiken, die während der gesamten Stillzeit auftreten können, ist die Verfügbarkeit von qualifizierten Stillberaterinnen bedeutend. Für allgemeine Themen und Fragen der Mütter zum Stillen kann der Besuch von Stilltreffen hilfreich sein, in denen ein Austausch unter Mütter stattfindet und der oftmals von erfahrenen Stillberaterinnen geleitet wird. [8]

Wenn Kinder in die Kita kommen, sollte dies kein Grund zum Abstillen sein. Durch die Nähe und Geborgenheit beim Stillen wird das Kind besonders in der Phase der Eingewöhnung unterstützt, denn Kleinkinder verarbeiten ihre neuen Eindrücke durch Kuscheln und Körperkontakt mit der Bezugsperson. Durch die Förderung des Kitapersonals würde es Kleinkindern ermöglicht weiterhin mit Muttermilch ernährt zu werden, auch ohne die

ganztägige Betreuung durch die Eltern. Berufstätige Mütter können dann ihr Kind weiterhin mit Muttermilch versorgen, was besonders für Alleinerziehende ein wichtiger Punkt ist. Kitas ermöglichen damit Müttern und ihren Kindern so lange zu stillen wie sie es wünschen und würden die Empfehlungen der WHO unterstützen. Damit leisten Kitas einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit des Kindes, der Stillförderung und des Gesundheitssystems. [30] Zudem hätten die Kinder einen besonders guten Schutz vor Infektionskrankheiten innerhalb der Kita, durch die immunologische Komponente die weiterhin in der Frauenmilch besteht. [15]

3.6 Die Rolle des Soziales Umfelds beim längeren Stillen

Einen ganz entscheidenden Einfluss auf eine längere Stilldauer haben die Einstellung zum Stillen und Verhaltensweisen der Partner. Frauen die Rückhalt und Unterstützung durch ihre Partner erleben, stillen länger. Daher ist es umso wichtiger, Väter von Anfang bis zum Ende in die Stillbeziehung mit einzubeziehen. Es ist wichtig, dass sie ein Gefühl bekommen, dass auch sie wichtig sind und eine bedeutende Ressource im Familienleben spielen. Empfehlenswert ist ein offener Austausch der Väter mit Eltern, die bereits über Erfahrungen einer Stillzeit verfügen. Auch sie brauchen Vorbilder. [10, p. S.97]

Wenn Mütter manchmal eine Ambivalenz im Stillentscheid oder der Stilllänge zeigen und der Vater gegenüber dem Stillen eine positive Haltung hat, werden Kinder deutlich länger gestillt. Zudem geht aus Statistiken hervor, dass sowohl alleinerziehende als auch erwerbstätige Mütter früher abstillen. Wenn Väter den Lebensunterhalt sichern, haben Mütter während ihrer Stillzeit finanziellen Rückhalt. Aus Statistiken geht hervor, dass sowohl alleinerziehende Mütter als auch erwerbstätige Mütter früher abstillen. [23, pp. S. 60-61]

Manche Väter sorgen sich, dass durch eine lange Stillzeit die Beziehung zu ihrem Kind beeinträchtigt werden könnte, jedoch hängt ein guter Beziehungsaufbau von der Interaktion zwischen Vater und Kind und intensiver Zuwendung des Vaters zum Kind ab und nicht vom Abstillen. [1]

Die Partner fungieren als Kraftquelle, die die Stillzeit so lange mit ermöglicht, wie es Mutter und Kind benötigen. Sie sind die Hauptpersonen die der Stillenden in bestimmten Situationen und Herausforderungen stützend zur Seite stehen können. Im Familienleben erleichtert es Mütter, wenn Partner alltägliche Arbeiten abnehmen oder sie dabei unterstützen. Es ist auch eine große Hilfe, sich bei Kritik durch andere Personen mit Rückendeckung für seine Partnerin

einzusetzen. Die Reaktionen von Freunden und Verwandten auf langes Stillen fallen oft sehr unterschiedlich aus. Manche neigen dazu, Müttern ungefragt Ratschläge zu geben oder verspüren ein starkes Bedürfnis ein Abstillen einzureden, wenn sie feststellen, dass ein älteres Kind noch an der Brust trinkt. Das macht Stillenden Druck und bestärkt eigene Zweifel, die hin und wieder aufkommen, und drängt als Verstärker zum Abstillen. [18, pp. S.140,S.71,S.72]

Darüber hinaus hat die Einstellung der eigenen Mutter einen wesentlichen Einfluss auf eine langanhaltende Stilldauer. Für Stillende ist es wichtig, von ihrer eigenen Mutter in ihren Entscheidungen bestärkt und akzeptiert zu werden, besonders wenn ein enger Kontakt besteht. [20]

Mütter brauchen aus ihrem Umfeld wohlthuenden Zuspruch und Unterstützung. Daher ist es empfehlenswert, sich ein stützendes und verlässliches Netzwerk aufzubauen und sich beispielweise in Stillgruppen, mit Freunden und Bekannten in ähnlichen Situationen auszutauschen. [18, p. S.66]

3.7 Warum Kleinkinder noch gerne stillen

Stillen bietet einem Kind nicht nur Nahrung, sondern wie zuvor schon erwähnt, stillt ein Kind über diesen Vorgang auch andere Bedürfnisse. Es spendet Trost bei Schmerzen, gibt Nähe und Geborgenheit und erleichtert das Einschlafen. Kleinkinder, die über ihre Stillzeit bereits sprechen können, beschreiben ihre Erlebnisse und ihre Sicht zum Stillen so:

„Alle meine Entchen schwimmen auf dem See, alle Trinken Utsche, dann tut nichts mehr weh!“ (Gesang einer vierjährigen, die das Lied alle meine Entchen änderte, Buch: Wir stillen noch)

Andere Motive der Kinder sind der Geschmack, sie beschreiben die Muttermilch wie folgt:

„Ich hab richtig Durst auf Mamamilch!“ (Aussage eines dreijährigen) [18, p. S.26]

„Muttermilch schmeckt besser als Schokoladenmilch!“ (3 Jahre alt)

Zudem erzählen die Kinder das es kuschelig sei und die Mama so warm und weich ist, weil sie Mamas Herz schlagen hören oder es sie tröstet, wenn sie traurig sind.

„Kein Trinken schmeckt so gut wie Mamas Milch. Beim Milch trinken kuschelt man immer, und KuscheIn ist toll (3 Jahre alt) [10, pp. 176-178]

Darüber hinaus haben Kleinkinder ein natürliches Saugbedürfnis das in der Regel erst zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr allmählich verschwindet. Der konkrete Zeitpunkt des Erlöschens ist individuell und kann nicht für jedes Kind gleich festgelegt werden. [12] Stillkinder befriedigen an der Brust nicht nur ihr Nahrungs-, sondern auch ihr Saugbedürfnis. Das Saugen wirkt auf kleine Kinder beruhigend, dient der Entspannung und wirkt stressregulierend. Wenn Kleinkinder nicht nach Bedarf gestillt werden, suchen sie sich ein anderes Saugobjekt als Brustersatz wie den Schnuller oder den Daumen.

Aus Umfragen geht hervor, dass Stillen für Kinder in Zeiten eines Umbruchs oder einer Veränderung sehr bedeutend sein kann und sie sich dadurch ihr intuitives vermehrtes Bedürfnis nach mehr Nähe, Kuscheleinheiten und Saugen einholen. [10, pp. S.75-77]

3.8 Das Kleinkind mit einem Baby stillen

Manchen Frauen wird geraten aufgrund einer erneuten Schwangerschaft mit dem Stillkind die Stillbeziehung zu beenden. Wenn jedoch die erneute Schwangerschaft ohne Probleme verläuft und keine Wehen vorhanden sind, kann die Stillbeziehung weiter aufrecht erhalten bleiben. [4] Es ist möglich, dass ein Stillkind sich während einer erneuten Schwangerschaft von selbst abstillt oder vorübergehend nicht mehr stillen möchte, weil sich entweder zu Beginn oder im Verlauf der Schwangerschaft der Geschmack der Muttermilch oder die Milchmenge variieren kann. Die Milch wird zum Ende der neuen Schwangerschaft wieder Kolostrum ähnlich, was dem älteren Kind eventuell nicht mehr schmeckt. Manche Kleinkinder stillen aber auch während der Schwangerschaft durch und verändern ihr Stillverhalten nur etwas oder kaum. In der erneuten Schwangerschaft ist es auch am Anfang möglich, dass die Mamillen wieder sensibler werden, wodurch Stillen schmerzhafter sein kann. Als Tandemstillen bezeichnet man das Stillen von Kindern unterschiedlichen Alters, wobei das Stillen des älteren Kindes nach einer erneuten Schwangerschaft einfach übergeht oder nach der Geburt seines Geschwisterkindes und einer Stillpause erneut damit beginnt. Es ist auch möglich, dass ein Kind wieder mit dem Stillen beginnen möchte, wenn es schon bereits seit längerer Zeit vollständig entwöhnt war. Es kann sein, dass es bemerkt, hat dass seine Mutter wieder schwanger ist oder ein neugeborenes Baby da ist. Manchmal kann ein Kleinkind auch erneut mit dem Stillen beginnen, ohne dass ein Grund dafür erkannt werden kann.

Wie oft Kleinkinder nach der Geburt eines weiteren Kindes gestillt werden möchten, kann sich im Verlauf der Stillzeit ständig ändern und ist bei allen Mutter-Kind-Paaren unterschiedlich.

Das Tandemstillmuster kann sich kurz- oder langfristig verändern. Manche Mütter stillen ihre Kinder gleichzeitig, andere lieber nacheinander. Wichtig ist, dass Mutter und Kind sich mit der Situation wohlfühlen und bei Bedarf bestimmte Regeln mit dem älteren Stillkind besprochen werden. Für die Mutter kann es hilfreich und entlastend sein, wenn sie mit ihrem älteren Kind bespricht, wann Stillmahlzeiten stattfinden. Dem Kind kann es dann helfen, das negative Gefühle, welches es dann vielleicht empfindet, verständnisvoll gespiegelt werden und viel Haut- und Körperkontakt und Kuschneln unterstützend eingesetzt wird.

Einige Mütter berichten, dass sie es als hilfreich empfinden das Kleinkind zusammen mit dem Baby weiter zu stillen, da es dem älteren Kind als Hilfsmittel diene in die neue Lebenssituation hinein zu wachsen. Mütter können dadurch ihrem Kleinkind viel Zuwendung und Geborgenheit geben. Es kann in manchen Familien auch vorkommen, dass mehrere Geschwister unterschiedlichen Alters parallel gestillt werden. [31]

4. Natürliches Abstillalter von Menschenkindern

Wenn ein Stillkind den Prozess des Abstillens selbst bestimmen darf, spricht man von einem natürlichen und selbstbestimmten Abstillen. Von der ersten Beikostmahlzeit bis zur vollständigen Entwöhnung der Brust, können dann mehrere Jahre vergehen. Die natürliche Abstillzeit eines Kindes liegt dann in einem Alter zwischen zweieinhalb und sieben Jahren.

Auch nach den Berechnungen der Anthropologin Kathrine Dettwyler liegt der Zeitpunkt des natürlichen Abstillens bei Menschenkindern zwischen zwei und sieben Jahren. [3] Dettwyler ging der Frage nach in welchem Alter das natürliche Abstillen eines Kindes beginnt, wenn Kulturen durch Glaubensvorstellungen auf das Stillverhalten keinen Einfluss haben. Die Anthropologin hat dazu verschiedene wissenschaftliche Studien und Daten aus unterschiedlichen traditionellen Kulturen miteinander verglichen und Quellen aus Zeiten vor der Verfügbarkeit und Förderung von künstlicher Säuglingsnahrung ausgewertet. Dabei stellte sie fest, dass Kinder vor der Einführung künstlicher Säuglingsmilch weltweit durchschnittlich zwischen 3-5 Jahren gestillt wurden. [32, p. S.43]

Darüber hinaus vergleicht Dettwyler den Menschen in Bezug auf die Stilldauer mit anderen Säugetieren aus der Familie der Primaten wie Schimpansen oder Gorillas, da diese zu 98% genetisch mit dem Menschen übereinstimmen. Sie begründet, dass bei den Tieren der Zeitpunkt des Abstillens nicht durch gesellschaftliche Normen definiert wird. Dettwyler

untersucht die Meilensteine der biologischen Entwicklung der Primatenkinder und stellt aufgrund von Vergleichen bestimmter Korrelationen nichtmenschlichen und menschlichen Primaten die Vermutung auf, das natürliche biologische Abstillalter bei Menschenkindern zwischen 2,5 bis 7 Jahren liegt. [32, pp. 61, 45] In einigen traditionellen Gesellschaften weltweit liegt das Entwöhnungsalter in dieser Zeitspanne. Nichtmenschliche Primaten und Kinder in traditionellen Kulturen erfahren normalerweise eine mehrjährige Übergangsnahrung mit stetig und langsam steigenden Mengen fester Nahrung, zusätzlich zur Muttermilch. [32, p. 45] Ab dem sechsten Lebensmonat werden Säuglinge zunehmend mobiler und probieren feste Kost. In dieser Zeit steigen die in der Muttermilch enthaltenen Immunfaktoren erneut, was den Stillkindern einen guten Schutz bei zunehmender Mobilität und Entdecken ihrer Umwelt bietet. [3]

In manchen traditionellen Kulturen, wie zum Beispiel in Regionen Tansanias, werden Kleinkinder üblicherweise zwischen dem 2 und 4 Lebensjahr abgestillt. Dort bietet auch der Vater seine Brust an, um das Saugbedürfnis des Kindes zu stillen. Der Ethnologe Chaudhary stellt bei seinen Beobachtungen dieser Kultur fest, auch wenn die Kinder bis zum vierten Lebensjahr gestillt werden, sind die Kinder nicht unselbstständig, sondern das Gegenteil ist der Fall. Die Kinder zeigen eher selbstständige und unabhängige Verhaltensweisen. [33] In einigen Völkerstämmen Brasiliens, wie zum Beispiel dem Awa Stamm, stillen Mütter ihre Kinder meist mehrere Jahre. In Japan beträgt die Stillzeit bis zu drei Jahren.

Im Zusammenhang mit Abstillen ist es auch erwähnenswert, dass Eltern nicht immer erklärt wird, dass mit der Einführung der Beikost etwas hinzugefügt und keine Muttermilchmahlzeit ersetzt wird. Somit bleibt Muttermilch vorerst Hauptnahrungsmittel. Mit der Einführung der Beikost ist die Einführung einer ergänzenden nährstoffreichen Nahrung zur Muttermilch gemeint, welche den steigenden Nährstoffbedarf eines Kindes decken soll und Muttermilch dann alleine nicht mehr ausreicht. Für die Stlldauer eines Kindes, gibt es jedoch keine Obergrenze und keine Belege dazu, dass ein Kind durch eine ausgedehnte Stillzeit von drei Jahren oder länger psychische Schäden bekommt oder in seiner Entwicklung beeinträchtigt wird. In der Regel ist zwischen dem zweiten und vierten Geburtstag ein vom Kind selbstbestimmtes Abstillen zu erwarten. [4, p. S.18]

5. Fazit

Die Stilldauer von Mutter und Kind kann von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden, von denen nur einige im Rahmen dieser Facharbeit berücksichtigt werden konnten. Mütter entscheiden sich aus verschiedensten Gründen für oder gegen eine ausgedehnte Stillzeit. Die Hintergründe reichen von persönlichen Herausforderungen im Stillalltag über soziokulturelle bis hin zu politischen Faktoren, die entscheiden, wie stark die Stillförderung innerhalb einer Gesellschaft eine Rolle spielt. Auf individueller Ebene spielen die Einstellung der Mutter, der Stillstart, ihr Beruf, der Familienzusammenhalt oder das soziale Umfeld, das mehr oder weniger stillfreundlich sein kann, eine Rolle. Besonders wichtig ist eine gute Kommunikation über das Stillen in den Familien. Die Familie kann als große und wunderbare Ressource einer langen Stillzeit dienen. Derzeit stillen laut Studie nur wenige Mütter ihre Kinder bis ins Kleinkindalter. Die Dunkelziffer könnte jedoch höher liegen, da Mütter aus Scham nicht darüber berichten. Dass eine lange Stillzeit von 2 bis 5 Jahren schädlich ist, kann aus Sicht der Humanethnologie nicht bestätigt werden. In Bezug auf Kleinkinderstillen bedarf es in unserer westlichen Welt noch viel Aufklärung. Langes Stillen ist in einigen traditionellen Kulturen noch üblich und darf auch in unserer Gesellschaft kein Tabuthema sein. Eine ausgedehnte Stillzeit muss als ein wichtiger präventiver Faktor zur Entlastung unseres Gesundheitssystems anerkannt und als selbstverständliche, notwendige Lebensgrundlage gesehen werden. Unserer Gesellschaft muss es gelingen, Mütter darin zu bestärken und zu unterstützen, auf ihre intuitiven Gefühle zu hören und darauf zu vertrauen, dass Mütter wissen, was ihre Kinder brauchen. Mütter stillen über das Säuglingsalter hinaus, weil sie spüren, dass ihre Kinder noch nicht bereit sind abzustillen, dass es ihnen guttut und es noch brauchen. Stillpaare mit viel Rückhalt und Unterstützung aus ihrem Umfeld, kann wenig daran hindern ihre Stillzeit so lange fortzusetzen, wie es für beide stimmig ist. Es wäre wünschenswert das Mütter aus Schamgefühl nicht mehr verheimlichen müssen, wenn sie ihr Kleinkind stillen. Was heute als Langzeitstillen bezeichnet wird, ist für das Kleinkind ein ganz normales Verhalten und Mütter sollten ihre Kinder so lange stillen dürfen, wie es sich für sie und ihr Kind richtig anfühlt.

Literaturverzeichnis

- [1] Dr. Bauer, „Stilllexikon: Langes Stillen und Selbstständigkeitsentwicklung,“ [Online]. Available: <https://www.still-lexikon.de/langes-stillen-und-selbststaendigkeit/>.
- [2] Dr. Bauer, „Stilllexikon Was steckt hinter dem Stillen von Kleinkinder? Die Beweggründe der Mütter,“ [Online]. Available: <https://www.still-lexikon.de/was-steckt-hinter-langzeitstillen-die-bewegruende-der-muetter/>.
- [3] Sibylle Lüpold, „Stilllexikon, die weibliche Brust- Nahrungsquelle, Trostspender oder Lustobjekt,“ [Online]. Available: <https://www.still-lexikon.de/die-weibliche-brust-nahrungsquelle-trostspender-oder-lustobjekt/#Abstillalter>.
- [4] Denise Both, *Stillen kompakt*, München und Jena: Urban und Fischer, 2007.
- [5] Dr. Bauer, „Stilllexikon, Empfehlung der WHO für die Ernährung gestillter Kinder,“ Mai 2023. [Online]. Available: <https://www.still-lexikon.de/empfehlungen-der-who-fuer-die-ernaehrung-gestillter-kinder/>.
- [6] Dr. Bauer, „Stilllexikon: Was ist Langzeitstillen und wie häufig kommt es vor?,“ 2024. [Online]. Available: <https://www.still-lexikon.de/was-ist-langzeitstillen-und-wie-haeufig-kommt-es-vor-forschungsdaten/>.
- [7] Miriam Wille, „Stillförderung Schweiz,“ 29.08.2022. [Online]. Available: https://www.stillfoerderung.ch/logicio/client/stillen/archive/document/WSW_2022/Folien_PPTX_MiriamWille.pdf
- [8] BMEL, Broschüre „Nationale Strategie zur Stillförderung,“ 2021. [Online]. Available: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/nationale-stillstrategie.pdf?_blob=publicationFile&v=11
- [9] Prof. Dr. Mathilde Kersting, et al. „SUSE II,“ 20 März 2020. [Online]. Available: <https://stillstudien.de/suse/>.
- [10] Kathrin Burri, *Langes Stillen*, München: Kösel, 2020.
- [11] Z. Bauer, „Bedeutung des Stillens,“ Europäisches Institut für Laktation und Stillen, Juli 2020. [Online]. Available: https://www.unicef.lu/site-root/wp-content/uploads/2021/03/bedeutung-stillen-2020.pdf?_adin=132415900.
- [12] Gudrun von der Ohe, „Europäisches Institut für Stillen und Laktation: Diabetes in der Schwangerschaft und Stillzeit,“ Januar 2017. [Online]. Available: <https://www.stillen-institut.com/media/diabetes-mellitus.pdf>.
- [13] Ausbildungszentrum Laktation und Stillen, *Die Risiken des Stillverzichts*, München, 2023.
- [14] *Ausbildungszentrum Laktation und Stillen, Ernährung der stillenden Mutter*, München, 2023.
- [15] Ausbildungszentrum Laktation und Stillen, *Zusammensetzung Muttermilch*, München, 2023.
- [16] Dr. Bauer, „Stilllexikon, Vorteile des längeren Stillens,“ [Online]. Available: <https://www.still-lexikon.de/vorteile-des-laengeren-stillens-eine-argumentationshilfe/>.
- [17] Ausbildungszentrum Laktation und Stillen, *Jeder Tropfen zählt*, München, 2023.
- [18] Norma J. Bumgarner, *Wir stillen noch*, Troisdorf: La Leche Liga Deutschland e.V, 2013, 5. Auflage .
- [19] Janna-Kristin Brettschneider, „Max Rubner Institut: Nationale Strategie zur Stillförderung,“ Mai 2022. [Online]. Available:

https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/KE/210706_Bericht_Nationale-Strategie-zur-Stillfoerderung.pdf

- [20] G. H. N. Amy Brown, „9 Soziologische und kulturelle Einflüsse auf das Stillen,“ 01 Juli 2022. [Online]. Available: <https://tghncollections.pubpub.org/pub/9-soziologische-und-kulturelle-einflusse-auf-das-stillen/release/1>.
- [21] Stephanie Lücke et al. Bundeszentrum für Ernährung, „Die gesellschaftliche Akzeptanz vom öffentlichem Stillen im zeitlichen Vergleich,“ Bonn, 2020: [Online]. Available: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-022-03596-x.pdf>
- [22] Severine Koch, et al. „Bundesinstitut für Risikobewertung: Ist Stillen in der Öffentlichkeit gesellschaftlich akzeptiert?,“ 2018. [Online]. Available: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-018-2785-0.pdf>
- [23] Herbert. Renz Polster, Kinder verstehen, München: Kösel Verlag, 2022.
- [24] Rebecca Norton, „Stillen: Alles klar- oder doch nicht?,“ 2007. [Online]. Available: <https://saez.swisshealthweb.ch/fileadmin/assets/SAEZ/2007/bms.2007.12516/bms-2007-12516.pdf>
- [25] *Podcast Stilleben: Influencer und ihre Wut auf das Stillen.* [Tonaufnahme]. Ausbildungszentrum Laktation und Stillen . 2023.
- [26] Ausbildungszentrum Laktation und Stillen: *Der Anfang zählt - Stillstart nach Geburt,* München, 2023.
- [27] Dr.med Krähemann et al., „National Library of Medicine; Stillen in der Praxis,“ 7 Dezember 2022. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9735087/>.
- [28] Europäisches Institut für Stillen und Laktation, „Karies,“ 2010. [Online]. Available: <https://www.stillen-institut.com/de/zahngesundheit.html>
- [29] Bundesamt. f. Risikobewertung, „Stillförderung in Krankenhäusern,“ 2007. [Online]. Available: <https://www.stillen.de/wp-content/uploads/2017/02/BfR-Stillf%C3%B6rderung-in-Krankenh%C3%A4usern.pdf>.
- [30] Max Rubner. Institut Nationale Stillkommission, „Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita oder Tagespflege,“ 2017. [Online]. Available: https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Themen/Stillkommission/PDFUA_Information_Mitarbeitende_KITA_bfrei.pdf
- [31] Dr. Bauer, „Stilllexikon,“ März 2022. [Online]. Available: <https://www.still-lexikon.de/stillen-in-der-schwangerschaft-und-tandem-stillen/>.
- [32] Kathrine. A. Dettwyler, *Time to Wean: The Hominid Blueprint for Natural Age of Weaning in modern Human Populations,* New York: Routledge, 1995.
- [33] Chaudhary, Interviewee, *Was wir von Jägern und Sammlern über Kindererziehung lernen können.* [Interview]. 26 11 2023. <https://www.spiegel.de/ausland/kindererziehung-was-wir-von-jaegern-und-sammlern-lernen-koennen-a-fe45d91e-b484-4f9e-9f62-9ca9f04ceecd>
- [34] „Stilllexikon, wer sind diese langzeitstillende Mütter?,“ [Online]. Available: <https://www.still-lexikon.de/wer-sind-diese-langzeitstillenden-muetter/>.