

Deutsche Hebammen Zeitschrift 10/2006, S. 56-59

Stillen lernen

Von Hebamme Regine Gresens, Hamburg

Stillen ist nicht allein instinktives Verhalten. Vielmehr wird es in einer sozialen Gruppe erlernt und weiter gegeben. In unserer modernen Gesellschaft, wo Familien zunehmend "allein" leben, bedarf es einer positiven Anleitung, am besten durch eine Spezialistin

Heute haben die meisten Frauen schon vor Beginn einer Schwangerschaft entschieden, wie sie ihr Baby ernähren möchten. Diese Entscheidung basiert meist nicht auf Fakten, sondern wird oft eher unbewusst getroffen. Viele Frauen, und auch ihre Partner, gehen einfach selbstverständlich davon aus, dass ihr Kind gestillt wird. Die Wirklichkeit sieht folgendermaßen aus: Laut der Studie "Stillen und Säuglingsernährung" des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund, das im Jahr 2000 1.717 Mütter aus 177 Geburtskliniken befragte, versuchen 91 Prozent der Frauen nach der Geburt zu stillen. Bei der Entlassung aus der Klinik geht der Anteil der ausschließlich stillenden Mütter schon auf 73 Prozent zurück. Nach 14 Tagen stillen nur noch 60 Prozent ausschließlich, gegen Ende des zweiten Monats 42 Prozent und Ende des sechsten Monats werden lediglich zehn Prozent der Säuglinge ausschließlich gestillt. Nach einem Jahr geben noch neun Prozent der Mütter die Brust neben der Beikost und vier Prozent Zwiemilch und Beikost. Warum brechen so viele Wöchnerinnen das Stillen ab oder füttern frühzeitig industrielle Säuglingsnahrungen zu?

Stillen ist zwar die natürlichste Sache der Welt, muss aber dennoch erlernt und geübt werden. Früher wurden die neuen Mütter von ihren Müttern und anderen erfahrenen Frauen darin angeleitet. Doch heute haben viele Großmütter selbst keine positive Stillererfahrung. Es kommt also maßgeblich darauf an, dass und wie die Schwangeren in der Geburtsvorbereitung und im Wochenbett angeleitet werden.

Bereits während des Klinikaufenthalts traten bei 40 Prozent der befragten Wöchnerinnen Stillprobleme, wie wunde Brustwarzen, zu wenig Muttermilch, Milchstau, Trinkprobleme und Brustentzündungen auf. Nach der Entlassung hatten sogar 60 Prozent der Mütter in den ersten beiden Lebenswochen des Kindes Stillprobleme. Die meisten der genannten Schwierigkeiten hätten jedoch mit einer kompetenten Information und Beratung vermieden oder behoben werden können.

Modifizierbare Einflussfaktoren für eine kurze Stilldauer (weniger als vier Monate) waren:

Mütterlicherseits:

- Stillprobleme in den ersten 14 Tagen
- fehlende oder unklare Stillabsicht
- keine vorgeburtliche Information über Säuglingsernährung.

Stillpraxis:

- Zufütterung von Milch in den ersten drei Lebenstagen
- Häufiges Wiegen des Säuglings
- Zufütterung von Flüssigkeit (Glukoselösung, Tee) in den ersten drei Lebenstagen
- Rooming-in überwiegend nur tagsüber
- erstes Anlegen später als eine Stunde nach der Geburt
- Schnuller in den ersten Lebenstagen.

Nicht modifizierbare Faktoren:

Mütterlicherseits:

- niedriger Ausbildungsabschluss
- Parität (Mehrgebärende)
- Alter unter 25 Jahre
- fehlende Stillererfahrung
- allein erziehend.

Normalität unterstreichen

Oft wissen die werdenden Eltern nur, dass Stillen das Beste fürs Baby wäre, und da sie als Eltern alles perfekt machen wollen, soll auch ihr Kind gestillt werden.

Interessanterweise liegt dieser Einstellung jedoch keine Vorstellung davon zugrunde, was Stillen in der Realität bedeutet. Obgleich die Entscheidung schon lange vorher getroffen wurde, bleibt es daher nicht aus, dass Frauen im Verlauf der Schwangerschaft aktiv nach Informationen über das Stillen suchen und diese interessiert aufnehmen.

Die Entscheidung zu stillen wird von vielen soziokulturellen Faktoren beeinflusst. So beginnen ältere Mütter häufiger zu stillen als jüngere, ebenso Frauen mit einem höheren Bildungsabschluss und höherem Einkommen. Positiv für den Stillwunsch ist auch, wenn der Partner das, Stillen unterstützt und wenn die Großmutter, andere Angehörige und Freunde positive Erfahrungen mit dem Stillen gemacht haben. Wegen der zentralen Bedeutung des Partners für den Stillerfolg sollte dieser im Rahmen der Geburtsvorbereitungs- oder Babypflegekurse ebenfalls über das Stillen informiert werden. Von Vorteil wäre auch, wenn Hebammen die werdenden Großmütter über das moderne Stillmanagement aufklären würden, da diese sonst die jungen Mütter durch gut gemeinte, aber längst überholte Ratschläge leicht verunsichern können. Allererste Informationen zum Stillen sollten bereits in den Schulen, beispielsweise im Rahmen des Sexualkundeunterrichts erfolgen, um den Mädchen und Jungen die natürliche Ernährung des Babys nahe zu bringen.

Die Darstellung des Stillens in den Medien, die Vermarktung der Säuglingsnahrung, die Medikalisierung des Stillens - Stillen als „gleichwertige“ Option neben den verschiedenen industriellen Säuglingsnahrungen - und die nicht auszumerzenden Mythen und Ammenmärchen dazu sind weitere Faktoren, die oft gegen das Stillen zu sprechen scheinen. So wird in der Öffentlichkeit heutzutage oft suggeriert, Stillen wäre mit einem besonderen Kraftaufwand verbunden, schränke die Mutter ein und sei teilweise sogar schmerzhaft. Dem sollte bei der Vermittlung des Stillens überzeugend entgegen gehalten werden, dass Stillen in Wirklichkeit ganz normal und unkompliziert ist, so dass eine stillende Mutter ihr alltägliches Leben weiterführen kann. Sie braucht weder eine spezielle Ausrüstung noch Waage, Uhr oder Tabellen. Wenn dies anders wäre, hätte die Menschheit nicht überleben können.

Instinktives Stillen?

Viele Menschen glauben zudem, Stillen sei ein instinktives Verhalten von Mutter und Säugling. Tatsächlich wird mütterliches Verhalten, wie beispielsweise das Stillen, vorwiegend durch Beobachten gelernt. Nach dem Zerfall, der in einer dörflichen Gemeinschaft lebenden Großfamilien in moderne Kleinfamilien einer mobilen Gesellschaft erfüllt oftmals nur noch der pränatale Unterricht durch Hebammen die wichtige Aufgabe, das Stillen zu vermitteln.

Die Ziele der Stillvorbereitung in Geburtsvorbereitungs- und Babypflegekursen sind daher zunächst, die Entscheidungsfindung der Eltern zu unterstützen, Motivation und Selbstvertrauen der Schwangeren aufzubauen sowie praktische Informationen über das Stillmanagement in der ersten Zeit nach der Geburt bereitzustellen. Dabei reicht es nicht aus, das Stillen lediglich zu empfehlen oder die Nachteile des Nicht-Stillens zu benennen. Es kommt vielmehr vor allem darauf an, den Eltern konkret zu helfen, eine positive Still Erfahrung zu machen, indem ihnen Kenntnisse über die praktischen Aspekte des Stillmanagements vermittelt werden. Da Eltern vor der Geburt ihres ersten Kindes heute noch viele Informationen benötigen, ist es am besten, ihnen diese über einen längeren Zeitraum verteilt in kleineren Portionen zu vermitteln und zentrale Punkte auch mehrfach zu wiederholen, damit sie aufgenommen und behalten werden können.

An Wissen anknüpfen

In der ersten Zeit der Schwangerschaft sollten in aufklärenden Einzelgesprächen oder bei Gruppenveranstaltungen folgende Themen angesprochen werden:

- Nachteile des Nicht-Stillens für Mutter und Kind
- realistische Erwartungen an das Leben mit dem Neugeborenen
- Vorbereitung auf das Stillen (gesunde Lebensweise, gute Ernährung in der Schwangerschaft, Risiken der Brustvorbereitung)
- Korrektur von Mythen und Ammenmärchen
- Kleidung in der Stillzeit (Still-BH, stillfreundliche Kleidung)
- Väter (Bedeutung und Rolle des Vaters in der Stillzeit, Umgang des Vater mit dem Stillkind)
- gute Bücher über das Stillen.

Aus lerntheoretischer Sicht sollte sich inhaltlich an den Vorkenntnissen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen orientiert werden, da Menschen am besten lernen, wenn ihre eigene Betroffenheit und Motivation für das Thema groß ist. Außerdem ist in einer Gruppenveranstaltung ausreichend Zeit für Fragen vorzusehen, da diese in der Regel zahlreich und vielfältig sind. Grundsätzlich ist es sinnvoll, die zu vermittelnden Informationen auf verschiedenen Lernkanälen anzubieten. Mündliche Erklärungen lassen sich sehr individuell am Bedarf ausrichten, Illustrationen oder Fotos können die vermittelten Inhalte noch verdeutlichen, Videofilme zum Thema sind sehr attraktiv und können eine große Menge Informationen liefern. Eine schriftliche Zusammenfassung des Stoffs vertieft den Lernerfolg und bietet die Möglichkeit, ihn später noch einmal nachzulesen.

Wichtige Hinweise

In den letzten Monaten der Schwangerschaft gilt es weiterhin, die Schwangeren für das Stillen zu motivieren, ihr Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit zu stärken, ihnen Informationen zur praktischen Handhabung des Stillens und zum Umgang mit Anfangsschwierigkeiten zu vermitteln und auf Ansprechpartner bei Fragen oder größeren Stillschwierigkeiten hinzuweisen. Folgende Themen sollten je nach Dauer und Umfang behandelt werden:

- Grundlagen des Stillens (Anatomie, Milchspende-, Milchbildungsreflex)
- Stillbeginn (Vorteile einer natürlichen Geburt ohne Medikamente, keine Trennung von Mutter und Kind bis vor dem ersten Stillversuch, Bedeutung des Kolostrums, Stillen in den ersten Lebenstagen, Zeichen für Stillbereitschaft des Babys, Bedeutung des Körperkontakts, Bedding-In)
- Praktische Handhabung des Stillens (Richtiges Anlegen und Abnehmen von der Brust, Stillpositionen, normale Frequenz und Dauer der Stillmahlzeiten, Ernährung der Mutter in der Stillzeit, Väter in der Stillzeit)
- Milchmenge (Feststellen von adäquater Milchaufnahme des Kindes, Nachfrage-Angebot-Prinzip, Wachstumsschübe)
- Prävention und Umgang mit Problemen (initialer Milcheinschuss, wunde Brustwarzen, Milchstau, Saugverwirrung, Nachteile des routinemäßigen Zufütterns von Tee, Glukose oder künstlicher Säuglingsnahrung, Vermeiden von Schnullern und Flaschensaugern, alternative Zufütterungsmethoden, Stimulation eines schläfrigen Babys, Beruhigen eines aufgeregten Babys, Stillhilfsmittel)
- Zeit für Fragen (Etwa zehn bis 15 Minuten).

Die Inhalte

In der Frühschwangerschaft könnte die Information im Rahmen der Schwangerenvorsorge oder auch in speziell angebotenen „Stillvorbereitungsklassen“ vermittelt werden. Ich zeige in meinen Geburtsvorbereitungs- oder Babypflegekursen zunächst als Einstimmung den Videofilm „Natürlich Stillen (Breast is Best)“, der mit einer Dauer von 37 Minuten viele der oben genannten Punkte anspricht und zu weiteren Fragen anregt. Anschließend halte ich einen freien Vortrag, bei dem ich den werdenden Eltern ganz besonders das richtige Anlegen mit Hilfe von Overhead-Folien oder Fotokopien erläutere und mit einer Puppe demonstriere. Dabei betone ich deutlich, dass Schmerzen beim Stillen auch zu Beginn der Stillzeit nicht normal sind, sondern Zeichen für einen Anlegefehler oder ein falsches Saugverhalten des Kindes. Ich konzentriere mich bei meinem Vortrag gezielt auf das Anlegen, als dem "A und O" des Stillens in den ersten Tagen und Wochen, da die meisten frühen Stillprobleme, wie beispielsweise wunde, schmerzende Brustwarzen, großer Gewichtsverlust des Babys, Hyperbilirubinämie sowie geschwollene Brüste beim Milcheinschuss, nachweislich durch falsches Anlegen oder zu seltenes Stillen verursacht werden.



Inhaltlich beschränke ich mich auf das Stillmanagement in den ersten Lebenstagen, um die Eltern nicht mit zu vielen Informationen zu überfrachten. Wichtig ist mir dabei vor allem zu vermitteln, warum Mutter und Kind bis zum ersten Anlegen nicht getrennt werden sollten. Des Weiteren geht es um die Bedeutung des Körperkontakts und des Rooming-in, die Hungerzeichen des Babys, häufiges Anlegen an beiden Brüsten bis zum Anstieg der Milchmenge (danach das Baby erst eine Brust zu Ende trinken lassen, bevor es dann noch an der

zweiten weiter trinken kann aber nicht muss), normale Frequenz und Dauer der Stillmahlzeiten, wechselnde Stillpositionen, Vermeiden von routinemäßiger Zufütterung von anderen Flüssigkeiten außer Muttermilch, Nachfrage-Angebot-Prinzip, Vermeiden von künstlichen Schnullern und Saugern in den ersten Wochen.

Darüber hinaus ist es mir sehr wichtig, den Eltern zu vermitteln, woran sie auch ohne Waage erkennen, dass ihr voll gestilltes Neugeborenes genug Muttermilch erhält. Hierzu erläutere ich das korrekte Saug-Schluck-Muster an der Brust und die zu erwartenden Mengen und Qualitäten von Urin und Stuhlgang in den ersten Lebenstagen.

Ein weiteres wichtiges Lernziel in meinem Unterricht ist, dass Eltern wissen, wann sie in der frühen Stillzeit sofort fachlichen Rat oder Hilfe benötigen. Dabei handelt es sich um folgende Situationen:

- Das Baby geht von Anfang an nicht an die Brust.
- Das Baby macht nur kurze, schnelle Saugbewegungen ohne Pausen.
- Das Baby schläft ohne zu trinken an der Brust ein und wacht nicht auf.
- Das Baby hat nach dem dritten Lebenstag noch immer selten schwere (oder nasse) Windeln.
- Das Baby lässt die Brustwarze immer wieder los, schmatzt oder klickt beim Stillen.
- Das Baby hat nach dem fünften Lebenstag noch immer dunkelgrünen, fast schwarzen Stuhlgang.
- Die Brustwarzen werden gleich nach dem ersten Stillen sehr wund.

Weitere Situationen, in denen fachlicher Rat oder Hilfe nötig sind:

- Das Baby schläft an der Brust ein und wacht wieder auf, kurz nachdem es abgenommen wird.
- Das Baby hat wenig oder keinen Stuhlgang für mehr als zwölf Stunden. (Nach der dritten Lebenswoche haben manche Babys allerdings nur noch bis zu alle zehn Tage Stuhlgang.)
- Mutter und Kind wurden nach der Geburt gleich getrennt, beispielsweise bei einer Frühgeburt.
- Mutter oder Kind haben gesundheitliche Probleme.
- Das Baby nimmt zu wenig zu und der Kinderarzt rät zum Zufüttern und/oder Abstillen.
- Die Mutter hat das Gefühl, das Stillen läuft nicht gut.

Die Eltern erfahren dabei auch, wo sie bei Stillproblemen fachlichen Rat oder Hilfe bekommen. Bei allen Problemen mit dem Stillen sollten sie sich unbedingt frühzeitig um Rat bemühen. In den ersten Tagen und Wochen entscheidet sich, ob das Stillen gelingt oder nicht.

Spezialistin hinzuziehen

Die erste Ansprechpartnerin wird in der Klinik meistens die betreuende Schwester oder nach der Entlassung die Nachsor-gehebamme sein. Auch der Kinder- oder Frauenarzt kann um Rat gefragt werden. Sind die Eltern mit dem erhaltenen Rat jedoch nicht einverstanden, fühlen sich bei der Behandlung des Problems nicht wohl oder es tritt innerhalb kurzer Zeit (maximal eine Woche) keine Besserung des Problems ein, sollte so bald wie möglich eine Spezialistin für Stillprobleme, das heißt eine geprüfte Still- und Laktationsberaterin IBCLC, hinzugezogen werden. Die Eltern erhalten dazu auch eine Liste mit Adressen der umliegenden Stillgruppen und Hinweise auf empfehlenswerte Internetseiten zum Stillen.

Ich empfehle den Eltern, sich ein gutes Buch zum Stillen anzuschaffen und schon vor der Geburt darin zu lesen (siehe Kasten). Und ich warne sie vor den für Laien sehr ansprechend gestalteten, augenscheinlich informativen Broschü-

ren und Büchern über Stillen und Säuglingsernährung, die von der Säuglingsnahrungsindustrie kostenlos verbreitet werden. Dass diese Firmen kein großes Interesse haben, wenn viele Babys lange und erfolgreich gestillt werden, leuchtet den Eltern meist schnell ein und lässt sie kritischer gegenüber dem Werbematerial werden.

Selbstverständlich gibt es die von mir im Kurs vermittelten Techniken und Informationen auch noch als Merkblätter mit nach Hause.

Zum Schluss bleibt noch Zeit für weitere Fragen. Oft kommen hier Fragen zur Ernährung in der Stillzeit, zu Schadstoffen in der Muttermilch, zum Pumpen bei frühzeitiger Wiederaufnahme der Berufstätigkeit sowie zur Beikost und zum Abstillen. Wobei ich aus Zeitmangel letztere Fragen meist nicht ausführlich beantworte, da es im Vorbereitungskurs doch zunächst um das Gelingen des Stillbeginns gehen sollte. Und wenn sich das Stillen nach einigen Wochen gut eingespielt hat, bleibt den Müttern immer noch genug Zeit, sich zu Themen wie Beikost und Abstillen zu informieren.

Mit diesem Konzept treffe ich auf große Resonanz bei den Eltern: Sie fühlen sich anschließend gut vorbereitet und zögern erfreulicherweise bei Problemen nicht zu lange, sich um Hilfe zu bemühen, was ihre Zufriedenheit mit dem Stillen und die Stildauer deutlich erhöht.

Buchtipps

für Eltern

Gu6th-Gumberger, M.; Hormann, E.: Stillen. Gräfe und Unzer (2004)

Brandt-Schenk, I.-S.: Stillen. Südwest (2004)

für Hebammen

Biancuzzo, M.: Stillberatung - Mutter und Kind professionell unterstützen. Urban und Fischer (2005)

Regine Gresens ist seit 1987 Hebamme in Hamburg. Sie gibt Geburtsvorbereitungs- sowie Babypflegekurse und betreut Wöchnerinnen. Seit ihrem Examen zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC im Jahr 1996 berät sie junge Mütter bei Stillproblemen und leitet Stillgruppen.

Kontakt:

Regine Gresens

Braamwisch 4

D-22175 Hamburg

Tel: 040 - 64 08 92 77

E-Mail: r.gresens@stillkinder.de

Website: www.stillkinder.de