



Foto: © Anna Schamborski

Regine Gresens, Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes: „Einer der am häufigsten genannten Gründe für ein vorzeitiges Abstillen sind Schmerzen.“

Einwurf

Ich wünschte, es wäre in einem hochentwickelten Industrieland wie Deutschland nicht nötig, zum 20. Mal an die Weltstillwoche zu erinnern. Sie steht in diesem Jahr unter dem Motto „Stillen – aus Erfahrung die Zukunft gestalten“. Doch was ist damit gemeint?

Seit dem Bestehen der Menschheit, seit nunmehr etwa 160.000 Jahren, produzieren stillende Mütter bereits Muttermilch, ein einzigartiges Superprodukt, und sichern damit das Überleben ihres Nachwuchses. Die Erfolgsgeschichte der Muttermilch begann jedoch bereits vor etwa 200 Millionen Jahren, als die ersten Säugetiere die Erde besiedelten.

Leider benötigen wir trotz dieser Jahrtausenden langen Erfahrung und zahlreicher wissenschaftlicher Belege über die Bedeutung des Stillens für die Gesundheit und Entwicklung des Kindes, die Gesundheit der Mutter und die Gesellschaft heute die Weltstillwoche. Denn obwohl Stillen die Gesundheitsprävention per se ist, wird in Deutschland immer weniger gestillt. Die überwiegende Mehrzahl der Schwangeren in Deutschland möchte aber auch heute gerne stillen, das zeigen die hohen Stillquoten von über 90 Prozent kurz nach der Geburt. Die Stilldauer ist jedoch seit mehr als zehn Jahren wieder rückläufig, so erhalten lediglich sechs von zehn Neugeborenen länger als drei Monate Muttermilch.

Woran liegt das? Ich meine, es liegt vor allem daran, dass Schmerzen beim Stillen zu oft als normal hingenommen werden. So treten zum Beginn der Stillzeit bei bis zu 96 Prozent der Mütter schmerzende, entzündete Mamillen auf. Etwa ein Drittel dieser Mütter stillt in den ersten sechs Wochen vorzeitig ab. Schmerzen und wund Mamillen sind der häufigste Grund für vorzeitiges Abstillen in den ersten 14 Tagen. Weil sie so oft vorkommen, werden sie jedoch in der breiten Bevölkerung, aber auch bei vielen Fachleuten als „normal“ angesehen. Daher werden sie leider allzu oft nicht als Symptom für eine potenzielle Schädigung ernst genommen. Schmerzen sind aber immer ein Hinweis auf einen den Körper schädigenden Reiz, den es zu beseitigen gilt.

Wären Schmerzen wirklich so normal, gäbe es auf diesem Planeten keine Menschen und keine Säugetiere mehr. Säugetiermütter würden ihre Jungen niemals an ihren blutigen, schmerzenden Zitzen saugen lassen. Dies lassen nur menschliche Mütter zu, weil sie einerseits gerne stillen und ihrem Baby das Beste geben möchten und ihnen andererseits vermittelt wird, dass Schmerzen dabei normal seien. Das Säugen der Nachkommen ist jedoch für die Arterhaltung bei Säugetieren überlebenswichtig. Aus diesem Grund hat die Natur es so eingerichtet, dass Säugen und Stillen, wie alle für die Fortpflanzung erforderlichen Aktivitäten, mit der Ausschüttung der Liebes- und Mütterlichkeitshormone Oxytocin und Prolaktin einhergehen. Diese führen zu angenehmen und liebevollen Gefühlen und Verhaltensweisen, die gerne wiederholt und lange beibehalten werden. Das sollten wir aus der Erfahrung für die Zukunft lernen!

Ich wünschte, Mütter müssten ihre Babys nicht mehr unter Tränen und mit zusammengebissenen Zähnen anlegen, sondern könnten das Stillen von Beginn an genießen. Wenn ihre Schmerzen nicht ernst genommen werden oder ihnen aus Zeitmangel oder fehlender Kompetenz nicht schnell geholfen wird, stillen sie vorzeitig ab und ich muss ehrlich sagen, ich kann dies dann auch keiner Mutter verdenken. Denn so sollte es nicht sein!

Ich wünschte, alle Mütter könnten so lange stillen, wie sie es ursprünglich vorhatten, wie es ihnen und ihrem Baby gut täte und wie es von der Natur vorgesehen ist.

200 Millionen Jahre Erfolgsgeschichte „Muttermilch“