

Experten-Interview

Jede Stillbeziehung ist individuell

Regine Gresens, Jg. 1963, ist Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC. Bis 2014 war sie Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbands (DHV). Sie berät Schwangere und Mütter in eigener Praxis in Hamburg (www.stillkinder.de).



kidsgo: Ist es wichtig, für einen guten Stillstart sich mental aufs Stillen vorzubereiten? Oder macht man sich dadurch zu verrückt?

Regine Gresens: In unserer heutigen Zeit ist eine Vorbereitung wichtig, weil es nicht mehr gang und gäbe ist, dass Kinder gestillt werden. Mütter brauchen Informationen, das heißt aber nicht, dass sie sich im Vorhinein schon mit allen möglichen Stillproblemen und wie man sie lösen kann, befassen sollten. Viel wichtiger ist, dass sie wissen: Was ist normal? Und was kann das Stillen beeinflussen? Eine gute Grundeinstellung ist: „Ich werde stillen“, bei einem „Ich will es versuchen“ hingegen schwingt schon Zweifel mit, ob es denn wirklich klappen wird. Ich empfehle auch, im Freundes- oder Verwandtenkreis Vorbilder zu suchen, also Mütter, die erfolgreich stillen oder gestillt haben, zu befragen oder stillende Mütter zu beobachten. So stellt sich ein Vertrauen ins Baby, in den eigenen Körper und in die Fähigkeit zu stillen ein.

Stilltreffs sind doch bestimmt auch eine gute Alternative ...

Ja, natürlich. Hat man keine stillenden Mütter im eigenen Umfeld, rate ich durchaus schon in der Schwangerschaft zum Besuch von Stillgruppen, z.B. der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS), der La Leche Liga (LLL) oder von Stilltreffs in einer Klinik oder Hebammenpraxis.

„Intuitives Stillen“ heißt Ihr neues Buch, das im Herbst letzten Jahres erschienen ist. Was genau meinen Sie damit? Ob wir es Intuition, Herz- oder Bauchgefühl nennen: Ich meine damit, dass Mütter im Verlauf der Stillzeit immer auf ihr Gefühl und auf ihr Baby achten sollten. Jede Stillbeziehung ist eine individuelle Geschichte zwischen der Mutter und ihrem Baby. Orientieren sich die stillenden Mütter an Aussagen anderer, kann das die Beziehung beinträchtigen und dazu führen, dass sich das Stillen nicht gut anfühlt. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass die Frauen sich davon frei machen, aber auch den Anteil des Kindes an der Stillbeziehung erkennen und schätzen. Kinder

kommen ja mit angeborenen Reflexen zur Welt, sie können und wollen saugen. Das Baby steuert den Rhythmus und kann, wenn es auf der Mutter liegt, selbst andocken.

Zu Ihnen kommen viele Mütter mit Stillproblemen. Gibt es Ihrer Erfahrung etwas, was sie verbindet?

Viele Frauen, die zu mir kommen, haben gemeinsam, dass sie stillen wollen, aber ungünstige Startbedingungen hatten. Falsche Ratschläge, eine verkehrte Anleitung, eine komplizierte Schwangerschaft oder Geburt sind einige der Faktoren. Und: Sie alle haben lange rumgedoktort, haben alles Mögliche ausprobiert, selbst recherchiert. Manches hat vielleicht ein bisschen geholfen, aber es war nicht die Lösung. Meist holen sie sich erst sehr spät professionelle Hilfe. Dann, wenn sie kurz vorm Aufgeben sind. Mein Rat: Nicht zu lange warten, sondern frühzeitig kompetente Hilfe suchen!

Aber wie können Mütter einen guten von einem falschen Rat unterscheiden?

Ob das richtig ist, was jemand als Lösung vorschlägt, merken die Frauen dann, wenn die Maßnahme sich richtig und gut anfühlt. Sie sollte innerhalb kurzer Zeit zu einer deutlichen Verbesserung führen.

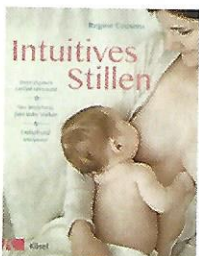
Wie wichtig ist die Unterstützung des Partners? Wie kann er zu einer glücklichen Stillbeziehung beitragen?

Der Partner ist enorm wichtig für die junge Mutter. Er ist der wichtigste Unterstützer, das zeigen auch Ergebnisse aus der Forschung. Gut ist es, die Väter über die Vorteile des Stillens und das Verhalten des Kindes zu informieren. Wunderbar finde ich, wenn die Männer bei einem Problem mit dem Stillen die Initiative ergreifen, sagen: „So geht's nicht weiter, jetzt mache ich einen Termin!“ und eine Stillberaterin anrufen. Männer sind da pragmatischer, und das ist dann in dieser Situation oft auch genau richtig.

Frau Gresens, vielen Dank für das Gespräch!

Stillen und
Kuscheln schaffen
Vertrauen und
Nähe.

Buchtipps



Intuitives Stillen

Wenn Mütter auf ihre Intuition hören und ihrem Baby vertrauen, kann Stillen einfach sein. Neben

einer Stillhaltung, die mit der Schwerkraft arbeitet, setzt das „Intuitive Stillen“ auf die angeborenen Reflexe des Babys und das naturgegebene „richtige Gefühl“ der Mutter. Auf diese Art lassen sich Stillprobleme fast immer vermeiden.

Regine Gresens, Kösel Verlag 2016,
15,99 Euro, ISBN 978-3-466-31061-6