

# Wir stillen noch

## EIN LIEB GEWONNENES RITUAL

Ja es gibt sie: Frauen, die auch nach dem zweiten Geburtstag ihres Kindes weiter stillen. Warum auch nicht? Eine Mutter und eine Stillberaterin berichten.

Text | Nele Bruns

**e**igentlich sollte dieser Text ohne den Begriff „Langzeitstillen“ auskommen. Weil darin mitschwingt, dass es normaler ist, kürzer als länger zu stillen. Laut Statistik ist dem auch so: Nur ein Prozent aller Zweijährigen bekommt in Deutschland noch die Brust. Aber: „Nur weil etwas nicht weit verbreitet ist, heißt es nicht, dass es nicht normal ist“, sagt Regine Gresens, die als Hebamme und Stillberaterin (IBCLC) auf [www.stillkinder.de](http://www.stillkinder.de) wertvolle Tipps gibt. Weil bei dem Begriff „Langzeitstillen“ aber alle sofort beim Thema sind, ist er hier nun doch zweimal gefallen.

### Für eine sichere Bindung

Für Regine Gresens, die auch Autorin des Buches „Intuitives Stillen“ (Kösel Verlag) ist, spricht vieles für eine längere Stilldauer, einige Gründe sind wissenschaftlich belegt. So werden gestillte Kinder auch wenn es bereits Brei gibt besser mit Nährstoffen und Kalorien versorgt. Außerdem kann Muttermilch das gestillte Kind vor Krankheitserregern schützen und das Risiko verringern, zum Beispiel an Diabetes, Übergewicht und Allergien zu erkranken. „Aber das Wichtigste ist doch: Wenn Mutter und Kind das Stillen schön und vertraut empfinden, warum sollten sie es dann beenden?“, fragt die Stillexpertin.

Zum Beispiel, weil der Druck von außen immer größer wird. Anne Hildebrand (33), Mutter von Frieda (26 Monate), berichtet: „Schon als es den ersten Brei gab, ging es los: Ich könne doch jetzt langsam aufhören zu stillen oder zumindest die Flasche geben. Da war sie ein halbes Jahr alt! Wir dachten nicht daran und stillten weiter, die Kommentare wurden nicht weniger. Dass ich heute ‚immer noch‘ gelegentlich stille, stößt auf viel Unverständnis. Ich versuche mir davon nichts anzunehmen, aber leicht ist das nicht. Ich vertraue meinem Kind, der Zeitpunkt wird kommen, an dem Frieda das Stillen nicht mehr braucht.“ Das Gute an einem höheren Abstillalter: Es können Absprachen getroffen werden, wann und wo gestillt wird. „Mütter machen sich somit keinesfalls zum Spielball des Kindes“, sagt Regine Gresens. Im Gegenteil: Bindungsforscher haben festgestellt, dass sich Kinder, deren altersgemäße Bedürfnisse konsequent erfüllt werden, besonders gut von der Mutter lösen können. Aber eben erst dann, wenn es für das Kind an der Zeit ist. ●

