



# Infoblatt

## Mythen und Ammenmärchen rund ums Stillen

### Mythen rund um die Milchbildung

#### **Beim Stillen ist ein fester Rhythmus wichtig**

Nein. Feste Stillabstände sowie eine nächtliche Trinkpause sind Teil einer veralteten Pädagogik. Heute weiß man, dass Muttermilch nur eine kurze Zeit im Magen verweilt. Muttermilch liefert die gesamte Energie, die Ihr Baby für sein Wachstum braucht.

Gleichzeitig kostet die Verdauung kaum Energie, da die Nährstoffe sehr schnell vom Körper aufgenommen werden. Diese schnelle Aufnahme bedeutet allerdings auch, dass ihr Baby bald wieder Nachschub fordert. Und auch das ist genau richtig, denn diese Energie braucht es für sein Wachstum.

Je nach Entwicklungsschub und Reifegrad bekommt ein Baby daher zu ganz unterschiedlichen Zeiten wieder Hunger – Tag und Nacht. Die meisten Babys zeigen ihr Stillbedürfnis zunächst relativ unauffällig, indem sie ihren Kopf bewegen, die Lippen lecken oder das Händchen zum Mund führen. Dies ist ein guter Zeitpunkt, Ihr Baby entspannt zu stillen. Sollte es sehr aufgeregt sein oder weinen, beruhigen Sie es zunächst und bieten ihm dann die Brust an.

Das Trinken an der Brust stillt auch Babys Bedürfnis nach Nähe und Ruhe. Es ist also ganz normal, dass ein Baby über die gesamte Stillzeit hinweg seine Stillabstände immer wieder verändert. Das hat die Natur klug eingerichtet, denn so bekommt Ihr Kind immer genau das, was es gerade für seine gesunde Entwicklung benötigt.

#### **Es muss ein Mindestabstand von 2 Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen**

Nein. Beim Stillen ist kein Mindestabstand nötig. Ihr Baby darf immer trinken, wenn es das verlangt.

Das darf auch schon wieder nach ein paar Minuten, nach einer halben oder nach eineinhalb Stunden sein. Sie brauchen nicht auf die Uhr zu schauen. Die Idee, dass „frische auf angehaute Milch“ zu Bauchweh führen könnte, ist wissenschaftlich nicht haltbar. So wie Erwachsene ein Menü bestehend aus Vorspeise, Haupt- und Nachspeise essen können, so kann auch Ihr Baby problemlos einen Muttermilchnachschlag genießen.

*Übrigens:* Ungefähr eine halbe Stunde nach dem Stillen hat Ihre Muttermilch einen sehr hohen Fettgehalt.

#### **Das Baby muss immer beide Seiten trinken**

Nein, muss es nicht. Manche Babys trinken immer beide Seiten, andere immer nur eine. Wieder andere trinken mal eine und mal beide Seiten. Und manche Kinder trinken mehrmals an beiden Seiten. Solange Ihr Kind gesund und altersgemäß entwickelt ist, ist alles erlaubt!

#### **Wenn das Baby abends dauernd trinken möchte, reicht die Milch nicht mehr**

Doch, im Normalfall schon. Ein gesundes Baby sichert sich gehäuft in den Abendstunden der ersten Lebenswochen durch ständiges Trinken seine Milchmenge für den nächsten Tag. Dies nennt man *Clusterfeeding*. Ihr Kind regt durch sein häu-

figes Saugen intensiv die Ausschüttung des milchbildenden Hormons Prolaktin an. Außerdem speichert es auf diese Weise Kalorien für seine etwas längere erste Schlafphase in der Nacht. Das abendliche Stillen hilft Ihrem Baby auch, sich von seinem aufregenden Tag zu erholen und abzuschalten. Es kann Sie daher entlasten, wenn Sie sich abends gemütlich mit Ihrem Kind zusammen hinsetzen oder hinlegen. Gönnen Sie sich während des Clusterfeedings eine gemeinsame Auszeit vom anstrengenden Babyalltag. Sollte Ihr Baby sich schwer beruhigen lassen, wenden Sie sich mit Ihren Fragen gerne an eine LLL-Stillberaterin.

### **Manche Frauen haben „Dünne Milch“**

Die Muttermilch jeder gesunden, ausreichend ernährten Frau ist optimal für ihr Baby zusammengesetzt. Sie besteht zu 85% aus Wasser, welches den Flüssigkeitsbedarf deckt. Die restlichen 15% enthalten u.a. Kohlenhydrate, Milchzucker, Fette, Proteine, Kalzium, Eisen, Vitamine – also alles, was Ihr Kind für sein Wachstum benötigt! Es irritiert Sie vielleicht, dass die ersten Tropfen Muttermilch beim Anlegen etwas wässrig aussehen. Das hat einen einfachen Grund: Beim Stillen fließt zunächst durstlöschende Milch mit weniger Fettgehalt. Innerhalb der ersten Stillminuten erhöht sich der Fettanteil und die kalorienreiche Milch beginnt zu fließen. Sollte Ihr Baby nicht genug zunehmen, so liegt das Problem wahrscheinlich eher darin, dass es insgesamt zu wenig Milch bekommt – nicht an der Milchqualität. Bitte nehmen Sie in diesem Fall Kontakt zum Kinderarzt und einer LLL-Stillberaterin auf.

### **Kleinere Brüste produzieren weniger Milch als größere Brüste**

Falsch. Die Größe der Brust spielt keine Rolle, sondern das sogenannte Brustdrüsengewebe, in welchem die Muttermilch gebildet wird. Nur ein sehr geringer Prozentsatz von Frauen

hat wirklich zu wenig Brustdrüsengewebe, um ausreichend Milch für ein gutes Gedeihen des Babys zu produzieren. Eine ausgebildete Fachkraft kann dies diagnostizieren. Gute Information und kompetente Begleitung helfen in diesem Fall, damit eine Frau ihr Baby so weit wie möglich mit Muttermilch ernähren kann.

### **Viel trinken ist wichtig**

Falsch. Viel Trinken füllt die Blase, nicht die Brust. Es reicht völlig aus, wenn Sie in der Stillzeit ganz nach gesundem Durstgefühl trinken. Die Milchmenge selbst wird über häufiges Anlegen, das korrekte Saugen Ihres Kindes und Ihr Hormonsystem reguliert.

### **Die stillende Mutter muss für zwei essen**

Nein. Der Mehrbedarf liegt bei etwa 200 bis 500 kcal. Kommt eine Frau im aufreibenden Babyalltag nicht dazu, ausreichend zu essen, so werden zunächst ihre Fettreserven abgebaut. Eine gut etablierte Milchbildung bleibt dabei auf dem gleichen Stand.

### **Stilltee, Malzbier, Milchbildungskugeln und Stillöl helfen bei zu wenig Milch**

Nein. Ihre Milchmenge wird über häufiges Anlegen, das korrekte Saugen Ihres Kindes und Ihr Hormonsystem reguliert. Die Vorstellung, die Milchbildung durch bestimmte Nahrungsmittel oder Getränke beeinflussen zu können, ist kulturell bedingt. Keine dieser oder ähnlicher Maßnahmen haben eine nachgewiesene milchbildende Wirkung. Im deutschsprachigen Raum hat sich der Fenchel-Kümmel-Anis-Tee seinen Platz im Ammenmärchenbereich erkämpft. In Ruanda dagegen hat diesen Platz der Hirsewein inne, in Simbabwe sind es gesalzene Erdnüsse und in Indonesien Bananenblüten und Hühnerfleisch. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Milch nicht reicht, dann

hilft Ihnen zur Abklärung eine LLL-Stillberaterin gerne weiter. Sollte Ihr Kind nicht ausreichend zunehmen, so stellen Sie es bitte dem Kinderarzt vor.

### Mythen rund um die Gesundheit von Mutter und Kind

#### **Stillen tut erstmal weh – da muss jede Frau durch**

Falsch. Eine leichte Reizung der Brustwarze, ein Ziehen oder Kribbeln in der Brust können in der ersten Zeit normal sein. Spüren Sie aber Schmerzen, so stimmt etwas nicht und Sie benötigen direkt Hilfe! Wird die Brustwarze wund oder schmerzt die Brust, dann können z.B. Anlege- oder Saugprobleme, ein Milchstau oder ein Soor Ursache sein.

Eine LLL-Stillberaterin hilft Ihnen, Ursache und Lösungen zu finden, damit Sie bald schmerzfrei sind. Melden Sie sich bei der ersten Unsicherheit so früh wie möglich.

#### **Stillen zehrt**

Deswegen hat Ihr Körper in der Schwangerschaft bereits ein Polster angelegt, das in der Stillzeit in der Regel schmilzt. Es ist sinnvoll, den Mehrbedarf an Kalorien durch eine gesunde, ausgewogene Mischkost abzudecken.

Stillen kostet zwar Energie, tut dem eigenen Körper aber auch sehr gut: Die Gebärmutter bildet sich schneller zurück, die Stillhormone schenken Ruhe und Gelassenheit und jede Stillmahlzeit sorgt für eine Pause vom Alltag. Stillen schützt Sie als Frau zudem vor Brust- und Eierstockkrebs und wirkt präventiv gegen Osteoporose.

Was viel mehr als das Stillen zehrt, ist der Babyalltag insgesamt. Jede Mutter, egal ob sie stillt oder mit der Flasche füttert, sollte in den ersten beiden Monaten ein ruhiges Wochenbett einhalten dürfen.

Dazu gehört es zum Beispiel, tagsüber mit dem Baby zu schlafen, den Haushalt liegen zu lassen, Besuche zu reduzieren

und sich verwöhnen und bekochen zu lassen. Sorgen Sie auch nach dieser Zeit für Ihr eigenes Wohlbefinden und gönnen Sie sich im Leben mit Kind ausreichend Ruhepausen.

#### **Stillen führt zu Hängebrüsten**

Falsch. Das Brustdrüsengewebe wächst unabhängig vom Stillwunsch bereits in der Schwangerschaft und verändert hierdurch die Brust. Neben der Schwangerschaft haben Alter und Bindegewebsstruktur den größten Einfluss auf das Aussehen der Brust. Es kann einige Monate bis hin zu zwei Jahren dauern, bis sich nach der Schwangerschaft bzw. Stillzeit das Drüsengewebe zurückbildet und wieder mehr Fett in der Brust eingelagert wird.

#### **Stillende Mütter dürfen weder Medikamente einnehmen noch Betäubungen bekommen**

Falsch. In der Stillzeit können stillverträgliche Medikamente genommen werden, auch nach einer Anästhesie kann in der Regel gestillt werden.

Infos gibt es hier: [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)

#### **Stillende Mütter dürfen keine blähenden Lebensmittel oder Zitrusfrüchte essen**

Falsch. Als stillende Mutter können Sie alles essen, worauf Sie Lust haben. Nur wenn Sie wirklich vermuten, dass Ihr Baby auf ein Lebensmittel reagiert, können sie dies probeweise ein bis zwei Wochen auslassen und beobachten, ob sich etwas verändert.

#### **Hat das gestillte Kind einen Magen-Darm-Infekt, benötigt es eine Heilnahrung**

In den allermeisten Fällen ist die Muttermilch die beste Heilnahrung für das Stillkind. Sie ist für Ihr krankes Kind gut verträglich und sehr wertvoll, da sie die Flüssigkeitsaufnahme

sichert. Muttermilch ist schnell und leicht verdaulich und reich an Nährstoffen und Elektrolyten. Zudem enthält sie Immunstoffe, die die Krankheitsperiode in der Regel schneller und milder ablaufen lassen.

Stellen Sie Ihr Kind bei Krankheit bitte dem Kinderarzt vor.

## Mythen rund ums Schlafen

### **Das Kind darf nicht an der Brust einschlafen**

Warum sollte es das nicht? Die Natur hat diese praktische und sehr gut funktionierende Einschlafhilfe extra für Mutter und Kind eingerichtet. Die beim Stillen ausgeschütteten Hormone lassen Sie beide ruhig und schläfrig werden, so dass Sie sich tagsüber nach dem Stillen eine Ruhepause gönnen und nachts schnell wieder weiterschlafen können. Solange es Ihnen und Ihrem Kind damit gut geht, dürfen Sie Ihr Kind an der Brust einschlafen lassen, wann immer es möchte. Für die Entwicklung der Muskulatur und der Kiefer- und Zahnstellung ist das Beruhigungssaugen an der Brust wesentlich günstiger als das Beruhigungssaugen an einem Schnuller.

*Einzige Ausnahme:* Sollte Ihr Baby nicht gut zunehmen und zum effektiven Trinken zu schläfrig sein, dann müssen Sie es während des Stillens wach halten und zum Saugen animieren. Wenden Sie sich in diesem Fall zusätzlich an eine LLL-Stillberaterin und stellen Sie Ihr Kind dem Kinderarzt vor.

### **Das Kind gehört ins Bett**

Richtig. Und in welches und wie lange – das darf jede Familie ganz alleine für sich entscheiden.

Ein Kind darf überall dort schlafen, wo es sicher ist und sich wohl fühlt. Das kann tagsüber zum Beispiel in einer Tragehilfe, einer Federwiege oder im Stubenwagen sein; oder nach dem Stillen in Mamas Arm oder auf Papas Bauch.

Auch nachts finden Familien ganz verschiedene Lösungen, die

gut zu ihrer jeweiligen Situation passen. Viele Familien haben ein Beistellbett oder Kinderbett im Elternschlafzimmer, andere Mütter legen sich nachts mit dem Stillkind lieber auf eine große Matratze oder ein großes Bett im Gästezimmer. Wieder andere Familien nehmen ihr Kind mit ins Elternbett.

*Achten Sie auf folgende Punkte, wenn Sie mit dem gestillten Baby das Bett teilen:*

- Rauchfreie Umgebung.  
Alle, die im selben Bett mitschlafen, sind Nichtraucher.
- Kein elterlicher Konsum von Drogen, Alkohol oder dämpfende Medikamenten.
- Die Mutter stillt nach Bedarf, Tag und Nacht.
- Das Kind ist gesund und voll ausgetragen.
- Das Kind schläft ohne Kopfkissen und bevorzugt in Rückenlage.
- Das Kind ist vor Überwärmung geschützt, es darf nicht schwitzen: Keine Babymütze, kein Pucken.
- Sichere Schlafumgebung: Feste Schlafunterlage, abgesicherte Bettseiten, keine Spalten, keine losen Kissen, Schnüre oder Stofftiere.
- Genügend Bewegungsfreiheit für Eltern und Baby.  
Das Baby liegt bevorzugt nur neben der Mutter, nicht zwischen den Eltern oder neben Geschwistern.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht mit dem Kopf unter eine Decke rutschen kann.

### **Das Kind wird niemals aus dem Elternbett ausziehen**

Doch. Es wird genauso ins Kinderbett umsiedeln, wie es irgendwann vom Rutscheauto auf das Fahrrad umsatteln wird. Oder wie es vom Krabbeln über das Laufen zum Rennen gelangt. Jeder Entwicklungsschritt hat seine Zeit und darf von uns Eltern individuell begleitet werden.

Entwicklung findet in einem feinen Zusammenspiel zwischen Eltern und Kind statt und verläuft je nach Reife und Temperament eines Kindes in seinem ganz eigenen Tempo.

Treppenstufen beispielsweise tragen wir unser Kind monatelang hinauf. Danach läuft es diese Stufen 200 Mal an unserer Hand. Und wenn es soweit ist, dann geht es diese Stufen ganz alleine.

Das Schlafen hängt – wie alle anderen Entwicklungsschritte auch – eng mit biologischen Reifeprozessen des Kindes zusammen. So schlafen viele Kinder zunächst im Elternbett und ziehen später in ihr eigenes Zimmer um, je nach Bedürfnis der einzelnen Familien.

### Ein Kind im Elternbett stört das Liebesleben

Wenn Sexualität ans Ehebett gebunden ist, dann vielleicht ja. Ansonsten beflügelt ein Kind im Elternbett die Fantasie ungemein: Wohnzimmer, Küchentisch, Kinderzimmer, Bärenfell... Auch mit Kind im Elternbett lässt sich die Partnerschaft pflegen und es findet sich Raum und Zeit für Zweisamkeit. Was das Liebesleben viel eher belasten kann, sind Faktoren wie Müdigkeit oder der aufreibende Familienalltag mit Baby bzw. Kleinkind. Das Eltern-Werden generell bedeutet eine ganz neue Herausforderung an die Partnerschaft. Der Schlafort des Kindes ist dabei zweitrangig.

### Mit einem Brei am Abend schläft das Baby durch

Falsch. Babys wachen nicht alleine aus Hunger auf. Genau wie bei uns Erwachsenen auch, hat nächtliches Aufwachen viele Gründe: Babys suchen Nähe, sie werden durch einen Traum aufgeschreckt oder sie müssen sich erleichtern. Auch ein sehr satttes Baby träumt und will sich nachts der Nähe seiner Eltern versichern, um beruhigt weiterschlafen zu können. Häufiges Aufwachen hat unseren Babys über die Evolution hinweg das Überleben gesichert. Hierdurch waren sie die ganze Nacht über gewärmt, geschützt und ausreichend mit Nahrung versorgt. Das Wachwerden in der Nacht ist daher die biologische Norm und wird sich erst langsam mit zunehmender Reife des Kindes verändern.

### Mythen rund um Beikost und Stilldauer

#### Bei starker Sommerhitze benötigt das Stillbaby Tee oder Wasser

Nein. Die Muttermilch besteht bereits zu 85% aus Wasser. Es ist also nicht nötig, Ihrem voll gestillten, gesunden Kind zusätzliche Flüssigkeit zu geben. Bei starker Hitze wird Ihr Baby einfach öfter an die Brust wollen. Mit Ihrer durstlöschenden Milch erhält es zugleich wertvolle Elektrolyte und Nährstoffe, die es über Tee oder Wasser nicht bekommen würde.

#### Muttermilch ist nach sechs Monaten nicht mehr nahrhaft

Muttermilch bleibt parallel zur Beikost auch im zweiten Lebenshalbjahr die wertvollste Nahrung für Ihr Baby. Ihr Kind wächst weiterhin sehr schnell. Es erhält mit der Muttermilch eine Nahrung, die im Vergleich zu vielen anderen Lebensmitteln eine höhere Kalorien- und Nährstoffdichte hat. Der Anteil der Immunstoffe in Ihrer Milch nimmt sogar jeweils nach sechs und nach zwölf Monaten Stillzeit wieder zu und schützt Ihr Kind.

Vielleicht irritiert es Sie, dass Ihre Milch im Gegensatz zu anderen Lebensmitteln „lediglich flüssig“ ist. Ihre Muttermilch verfügt über ca. 68 kcal pro 100 ml! Der Energiegehalt von 100 g gekochten Karotten beträgt im Vergleich dazu nur 27 kcal, der von 100 g Apfel nur 52 kcal.

Keine Sorge also, wenn Ihr Kind auch mit der Beikost weiterhin häufig gestillt werden möchte. Denn die Beikost ist zunächst eine *Beikost* und keine *Ersatzkost*. Die meisten Stillkinder lernen ihr Essen ergänzend zur vertrauten und nahrhaften Muttermilch kennen.

#### Nach dem vierten Monat muss man zufüttern

Nein. Die WHO empfiehlt nach wie vor weltweit – auch in den westlichen Industrieländern – in den ersten sechs Monaten voll zu stillen. Anschließend lautet die Empfehlung, parallel zur Beikost bis zum zweiten Geburtstag weiterzustillen und

darüber hinaus, solange Mutter und Kind es möchten. Ein Hintergrund dieser Empfehlung sind Studien, die zeigen, dass Säuglinge nach sechs Monaten Vollstillzeit seltener an Infektionen der Atemwege, des Darmtraktes sowie an Mittelohrentzündungen leiden. Außerdem werden sie seltener aufgrund dieser Erkrankungen hospitalisiert.

Zeigt ein Baby schon während des fünften oder sechsten Lebensmonats aktives Interesse an Beikost, so darf es probieren. Dieses Wissen führt aber nicht automatisch zu dem Umkehrschluss, dass ein Kind ab dem fünften Monat Beikost essen muss. Es unterstützt die gesunde Entwicklung des Kindes, wenn seine *individuelle Beikostreife* berücksichtigt wird. Der Erfahrung nach sind viele Kinder etwa mit Beginn des siebten Monats bereit, neue Nahrungsmittel kennen zu lernen. Manche Kinder zeigen schon früher Interesse, andere später. Wieder andere zeigen recht früh eine große Neugier am Essen, die dann für einige Wochen verebbt, und erst später wieder aufflammt. Große Unterschiede zwischen den Kindern sind ganz normal. Freude, Genuss und eine gemütliche Atmosphäre am Familientisch bieten den Rahmen für ein entspanntes Essen lernen ohne Druck.

### Babys essen Brei

Manche Babys ja, manche Babys nein. Auch wenn das Füttern von Brei in unserer Gesellschaft üblich ist, muss ein Kind seine Beikost nicht unbedingt püriert zu sich nehmen. Viele Babys genießen es, ihr Essen anzufassen, zu zerdrücken, es alleine zum Mund zu führen, daran zu lecken und erste Stückchen abzubeißen. So tasten sie sich über längere Zeit hinweg an neue Nahrungsmittel heran. Genau so, wie Babys ihre Spielzeuge mit allen Sinnen kennenlernen, erforschen sie auch ihr Essen. Ein Kind kann seine Beikost also auch sehr gut selbst zu sich nehmen, ohne gefüttert zu werden. Es eignen sich z.B. gedünstete Gemüsestückchen, geschnittenes Obst, Pellkartoffelstücke, Nudeln, Reis...

*Wenn Sie Ihrem Kind Nahrung zum Probieren anbieten, achten Sie auf diese Punkte:*

- Setzen Sie Ihr Baby aufrecht hin: Entweder auf Ihren Schoß, oder falls es schon alleine frei sitzen kann, in einen Hochstuhl.
- Bleiben Sie während des Essens immer bei Ihrem Kind und beobachten Sie, wie es mit der Nahrung umgeht. Lassen Sie Ihr Kind nie mit dem Essen alleine.
- Geben Sie Ihrem Kind keine Nüsse. Halbieren Sie kleine Früchte wie Weintrauben, entsteinen Sie Früchte wie Kirschen oder Oliven.
- Stecken Sie Ihrem Baby keine Nahrung in den Mund.

Probieren Sie aus, was für Sie und Ihr Kind passt. Manche Babys mögen Brei, andere lieber Fingerfood, andere eine Mischung aus beidem.

### Das Kind braucht Fleisch

Nein. Ein Kind muss nicht unbedingt Fleisch essen, um ausreichend versorgt zu sein. Wenn Sie Ihre Familie vegetarisch ernähren, informieren Sie sich über eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung für Ihr Kind. Gegartes Getreide wie Hafer, Hirse oder Amaranth in Kombination mit Vitamin-C-reichen Obst- und Gemüsesorten sind beispielsweise günstige Eisenlieferanten.

Bitte besprechen Sie sich auch mit dem Kinderarzt.

### Mit dem Essen spielt man nicht

"Man" nicht – aber Babys schon. Denn ein Baby lernt, indem es spielt. Genauso wie wir Großen im Urlaub eine fremde Frucht zunächst anfassen, daran riechen und vorsichtig schmecken, so tastet sich auch ein Baby mit allen fünf Sinnen an die fremde Nahrung heran. Es beobachtet, was und wie wir essen, es hört Knacken oder Knuspern, es begreift mit Hand und Mund die Konsistenz und Temperatur des Essens und nimmt

die unterschiedlichen Gerüche wahr. So viel Neues! Hat es dies alles ausreichend erforscht, wird es mit zunehmender Motorikreife in unsere Essenskultur hineinwachsen und die Tischmanieren von uns Großen übernehmen.

### Mythen rund um das Leben mit Stillkind

#### **Wenn die Mutter Sport treibt, wird die Milch sauer**

Falsch. Sie dürfen gerne Sport treiben und können Ihr Baby anschließend problemlos stillen. Wichtig ist ein gut sitzender Sport-BH, der stützt und nicht einschneidet. Sehr intensiver Sport vor dem Stillen steigert den Lactatgehalt der Milch, so dass diese vielleicht etwas weniger süß schmeckt. Das wird Ihr Baby aber weder stören, noch ihm schaden.

#### **Das Baby braucht einen Schnuller**

Vor allem in den ersten Lebenswochen ist das Saugen für ein Neugeborenes eine anstrengende Arbeit, bei der es Energie verbraucht. Beim Stillen wird das Baby für seine Saugarbeit jedes Mal mit neuer Energie – der Muttermilch – belohnt und kann sich entspannen. Beim Saugen am Schnuller hingegen wird das Baby lediglich schläfrig, nimmt aber keine neuen Kalorien auf.

Saugen gehört zu Babys Grundbedürfnissen. Es nährt, beruhigt, entspannt und hilft beim Einschlafen. Ein Kind kann sein Saugbedürfnis komplett über die Brust befriedigen, wenn es Mutter und Kind damit gut geht – und das über die gesamte Stillzeit hinweg.

Physiologisch gesehen regt das Saugen an der Brust die Ausbildung der Kiefer- und Mundmuskulatur optimal an. Zugleich trainiert das Baby einen kräftigen Mundschluss, der die gesunde Nasenatmung fördert und so vor Infekten schützt.

Stillen nach Bedarf sichert also Babys Gewichtszunahme, befriedigt sein Saugbedürfnis und unterstützt eine gesunde

Entwicklung des Mundraumes.

Falls Sie einen Schnuller geben wollen, macht es daher Sinn, diesen nur gezielt einzusetzen sowie zu warten, bis das Stillen sich gut eingependelt hat.

#### **Schreien kräftigt die Lungen**

Nein. Lungen müssen nicht trainiert werden, denn sie funktionieren von Geburt an großartig. Schreien kostet ein Baby viel Energie. Sowohl das Kind selbst als auch die Eltern erleben großen Stress, wenn es unnötig schreien muss. Zudem schluckt ein Baby beim Schreien viel Luft, bekommt dadurch möglicherweise Bauchschmerzen und weint noch mehr. Heute weiß man, dass ein promptes Reagieren der Bezugspersonen sinnvoll ist. Durch schnelles Reagieren erlebt ein Baby die nötige Sicherheit und der Bindungsaufbau wird unterstützt.

#### **Durch eine lange Stillzeit wird die Bindung an die Mutter zu eng**

Bindung entsteht durch viele gemeinsame Beziehungserfahrungen. Das Stillen kann neben Sprechen, Lachen, Spielen, Schaukeln oder Tragen eine sehr innige Beziehungserfahrung darstellen. Parallel zum Stillen ist ein Baby problemlos in der Lage, sich über weitere gute Beziehungserfahrungen auch an seinen Vater, die Geschwister und andere Vertrauenspersonen zu binden.

Bindungen werden nicht zu eng, weil eine Mutter lange stillt. Genauso wenig wird eine Bindung zu eng, wenn Eltern ihr Kind küssen, es an sich drücken oder ihm vorsingen. Bindungen werden dann zu eng, wenn dem Kind Freiraum fehlt: Freiraum zum Experimentieren und Forschen.

Eine stillende Mutter verbringt viel Zeit mit Ihrem Baby. Dieses intensive Kennenlernen unterstützt sie, dem Kind zu vertrauen und Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen es sich entspannt lösen und seine Umwelt entdecken kann.

### Wer immer direkt reagiert, verwöhnt das Baby

Nein. Liebe ist genauso wie Nahrung, Wärme oder Hygiene ein Grundbedürfnis für jedes Baby.

Ein Kind, das verlässliche Zuwendung bekommt, erhält eine stabile Basis, um sichere Bindungen zu entwickeln. Dadurch gewinnt es langfristig – auch an Freiheit.

Ein Baby wird durch rasches und einfühlsames Eingehen auf seine Bedürfnisse nicht verwöhnt. Vielmehr wird es an etwas gewöhnt: Es gewöhnt sich daran, dass vertraute Menschen ihm freundlich zugewandt sind. So baut es ein Grundgerüst an emotionaler Sicherheit auf. Es lernt, wie menschliche Beziehungen und soziales Miteinander funktionieren. Diese sichere Basis schenkt dem Kind die Freiheit, seine Energie ins Wachstum und ins Lernen zu stecken.

Aber wird das Baby nicht ständig weinen, wenn man immer direkt reagiert? Wird es einem nicht eines Tages auf der Nase herumtanzen? Nein. Wenn ein Kind erlebt hat, dass es sich auf seine Eltern verlassen kann, tankt es reichlich Sicherheit.

Es wird infolgedessen weniger weinen müssen, denn es hat verinnerlicht, dass bei Bedarf Hilfe kommt.

An Liebe gewöhnen – was für eine Investition!

### Das Kind stillt sich nie ab

Durch eine gesellschaftliche Normierung der Stilldauer scheint die biologische Norm fast in Vergessenheit geraten zu sein.

Dabei ist das Stillen auch eines größeren Kindes die biologische Normalität, die sich bewährt hat. Das Abstillen ist somit ebenfalls ein ganz normaler Schritt in der physiologischen und emotionalen Entwicklung des Kindes.

Abstillen ist ein individueller Prozess zwischen Mutter und Kind, den beide auf ihre Weise zu dem für sie passenden Zeitpunkt meistern. Genauso, wie das Stillen im Team läuft, ist auch das Abstillen eine Teamaufgabe von Mutter und Kind. Hilfreich kann ein Austausch mit anderen länger stillenden Müttern sein. Auch LLL-Stillberaterinnen helfen gern, Ideen zum Ab- oder Weiterstillen zu finden, die zur Situation jeder Familie passen.

Finden Sie geballtes Stillwissen im Basisbuch von La Leche Liga! Lesen Sie „Das Handbuch für die Stillende Mutter“.

### Sie haben weitere Fragen?

La Leche Liga bietet Ihnen Informationen rund um das Stillen und Muttersein. Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen Ihnen, Lösungen für Stillprobleme zu finden: persönlich, per Telefon, E-Mail und in Stillgruppen. Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, sind Sie bei La Leche Liga herzlich willkommen. In einer LLL-Stillgruppe können Sie Kontakte knüpfen und sich entspannt und gemütlich mit anderen Müttern austauschen.

Eine La Leche Liga-Stillberaterin ist Mutter wie Sie selbst und hat ihre eigenen Kinder gestillt. Sie hat daher Verständnis für alle Ihre Fragen und kann Sie aufgrund ihrer Ausbildung fachlich durch die Stillzeit begleiten.

Ihre LLL-Beraterin ist nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)