

Mythen zum Stillen/ Ammenmärchen

Stillen und Kindererziehung sind sehr emotionale Themen. Über die Jahrhunderte hat sich der Umgang mit Babys verändert, viele Mythen sind entstanden. Da diese heutige Mütter verunsichern, ist es Zeit, mit Mythen und Märchen aufzuräumen:

Stillen ist Instinkt. Wenn eine Mutter stillen möchte, dann klappt das auch.

Falsch! Stillen ist kein Instinkt sondern eine sozial erlernte Fähigkeit. In unserer Gesellschaft fehlen Vorbilder. Stillen ist wie Tanzen: es gibt Naturtalente, die finden sich und tanzen einfach los. Die Meisten benötigen jedoch eine Anleitung.

Die Brust ist zu klein oder zu groß zum Stillen. In unserer Familie hat niemand gestillt, das ist genetisch bedingt,

Falsch! Entscheidend für die Stillfähigkeit ist das Brustdrüsengewebe. Die Größe der Brust ist von der Menge des Fettgewebes abhängig. So kann eine kleine Brust genauso viel Drüsengewebe enthalten wie eine große Brust.

Dass früher weniger gestillt wurde, liegt an den damaligen ungünstigen Rahmenbedingungen. Die Frauen haben oft wenig Unterstützung erhalten und konnten deshalb nicht erfolgreich stillen.

Die Trinkmenge der Mutter beeinflusst die Milchmenge.

Falsch! Weder macht viel Trinken viel Milch, noch kann wenig Trinken die Milchmenge mindern. Viel zu Trinken führt zu häufigem Wasserlassen, wenig Trinken beeinträchtigt den Kreislauf. Stillende Frauen sollten sich nach ihrem Durstgefühl richten. Die Milchmenge wird hauptsächlich durch häufiges und langes Stillen beeinflusst.

Wenn die Mutter etwas Falsches gegessen hat, bekommt ihr Baby Bauchschmerzen und Blähungen.

Falsch! Es gibt keine Still-Diäten. Noch nie haben wir die Möglichkeit gehabt, unser Essen so auszuwählen, wie in den letzten 50 Jahren. Das Baby kennt das, was die Mutter isst, bereits aus der Zeit der Schwangerschaft über das Fruchtwasser. Die Mutter kann alles essen, was ihr schmeckt und bekommt.

Abends reicht meist die Milch nicht aus.

Falsch! Weltweit sind die Säuglinge abends unruhiger - unabhängig davon, ob sie gestillt werden oder nicht. Stellen Sie sich vor, Sie sind zum 8-Gänge-Menü eingeladen. So möchten es unsere Babys in den ersten Wochen haben. Nach dem langen abendlichen Menü schlafen sie oft einen längeren Zeitraum. In der Fachsprache heißt das viele Stillen "Clusterfeeding". Die Babys bekommen so abendlich genug Kalorien und reservieren sich mit dem häufigen Trinken gleichzeitig die Milchmenge für den nächsten Tag.

Es ist normal, dass Stillkinder entweder täglich mehrmals oder auch mal 10-14 Tage keinen Stuhlgang haben.

Falsch! In den ersten vier bis sechs Wochen sollten Stillkinder dreimal und mehr Stuhlgang pro Tag haben. Das zeigt, dass sie genug Muttermilch bekommen. Danach kann sich der Stuhlgang umstellen, manche haben weiterhin öfter Stuhlgang, andere nur alle paar Tage, auch 10-14 Tage Abstand können dann normal sein.

Mythen zum Stillen/ Ammenmärchen

Bei jeder Stillmahlzeit müssen beide Brüste leer getrunken werden, sonst gibt es einen Milchstau.

Falsch! Eine Brust kann nie leer getrunken werden, sie funktioniert nicht wie eine Flasche. Es wird ständig Milch nachgebildet. Die Brüste sollten nach der Stillmahlzeit weicher sein. Ein ausreichend langes Stillen an der einen Seite und bei Bedarf an der anderen Seite, sowie ein Wechsel zwischen den Seiten sind ausreichend. Ein Milchstau wird oft durch Stress verursacht, weil dann etwas mehr Milch gebildet wird, diese aber nicht fließen kann.

Es müssen Abstände zwischen dem Stillen von zwei Stunden eingehalten werden.

Falsch! Das ist eine willkürliche Festlegung. Häufiges Stillen macht keine Bauchschmerzen, auch dann nicht, wenn der Magen vor der nächsten Stillmahlzeit nicht ganz entleert war. Wichtig ist, dass die Babys durch ausreichend langes Stillen an einer Brust an die energiereiche Hintermilch kommen. Mal ehrlich - bekommen Sie Bauchschmerzen, wenn Sie kurz nach dem Essen wieder Appetit haben und evtl. etwas Süßes hinterher essen?

Meine Milch ist zu dünn, deshalb wird mein Baby nicht satt.

Falsch! Die Muttermilch aller Frauen entspricht den Bedürfnissen ihrer Babys. Sie enthält zu 88 % Wasser, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Die weiteren Bestandteile setzen sich größtenteils aus Fett, Milchzucker und Eiweiß zusammen, genau in der für Menschenbabys notwendigen Menge.

Weißes Lebensmittel machen mehr Milch, z.B. Sahne, Milch, Joghurt, Quark.

Falsch! Die Milchmenge lässt sich am meisten durch die Stillfrequenz beeinflussen. Häufiges Stillen, ausreichend lange Stillmahlzeiten sowie ggf. Wechselstillen (re, li, re, li) erhöhen die Milchmenge. Lebensmittel und Getränke, wie Malzbier, können dies kaum beeinflussen. Ein geringer Einfluss wird hochdosiertem Bockshornkleesamen (Kapseln) oder Vitamin B nachgesagt. Jede Kultur kennt solche Galaktagogen.

Wenn eine Mutter stillt, darf sie keinen Sport treiben, denn dann wird die Milch sauer und das Baby mag die verdorbene Milch nicht trinken.

Falsch! Jede stillende Mutter darf Sport treiben. Aber auch während der Stillzeit gilt: Langsames Beginnen, damit sich der Körper anpassen kann. Muskelkater ist ein Zeichen von Überanstrengung der Muskulatur. Nach exzessiven sportlichen Tätigkeiten kann sich die Milch gering geschmacklich verändern. Das ist jedoch nicht gesundheitlich beeinträchtigend für das Baby. Die Milch ist weder schlecht, noch sauer.

Wenn Babys abends richtig satt und vollgefüllt sind, schlafen sie besser.

Das ist ein Argument, das die Industrie gern ausnutzt, damit ein „Gute-Nacht-Brei“ gefüttert wird. Doch leider funktioniert es weder bei uns Erwachsenen, noch bei den Babys. Wir Erwachsene sollen abends leichte Kost zu uns nehmen, um besser schlafen zu können. Babys haben ein anderes Schlafverhalten als Erwachsene, doch auch sie werden nachts meist nicht deshalb wach, weil sie Hunger haben, sondern aus anderen Gründen. Sie schlafen gern beim Stillen wieder ein, Stillen macht sowohl das Baby als auch die Mutter müde. Wenn es Mutter und Kind damit gut geht, muss nichts geändert werden. Die Schlafreife eines Kindes kann nicht durch die Ernährung beeinflusst werden.

Mythen zum Stillen/ Ammenmärchen

Nach dem 6. Lebensmonat dürfen Babys nachts nicht mehr gestillt werden

Falsch! Es gibt dazu keine wissenschaftlichen Studien. Weder gewöhnen sich Babys an nächtliches Essen lebenslang, noch werden sie zu dick. Babys werden durch das Stillen nicht überfüttert, sie regulieren die Nahrungsaufnahme selbst. Stillen ist mehr als nur Ernährung, es stillt alle Bedürfnisse, auch die nach Nähe und Geborgenheit.

Mit vier Monaten müssen Baby Beikost erhalten, weil die Inhaltsstoffe der Muttermilch weniger werden.

Falsch! Muttermilch enthält immer die richtige Zusammensetzung für das Baby. Mit sechs Monaten sind wieder vermehrt unspezifische Antikörper in der Muttermilch, weil das Baby nun aktiver wird und sich selbst Vieles in den Mund steckt. Rund um den sechsten Lebensmonat sind die Babys soweit, auch anderes bekommen zu können als Muttermilch. Bis zum Beginn des fünften Lebensmonats sollten Babys nur Muttermilch oder Pre-Nahrung bekommen, wenn nicht oder nur teilweise gestillt wird.

Nach 6, 7, 10,... Monaten gehört die Brust wieder dem Mann, die Mutter sollte nun langsam abstillen.

Falsch! Wie ein Paar mit Sex nach der Schwangerschaft umgeht, ist individuell und von der Stillzeit unabhängig. Generell gehört der Busen der Frau und weder dem Kind noch dem Mann.

Babys werden verwöhnt, wenn sie zu häufig gestillt oder getragen werden oder sogar im Zimmer der Eltern schlafen.

Falsch! Ein Menschenbaby braucht häufig Nahrung, da es schnell wachsen muss. Die Muttermilch ist optimal angepasst und der kleine Magen braucht viele kleine Mahlzeiten tagsüber und nachts. Babys erwarten, getragen zu werden und, Körperkontakt zu haben. Sie schlafen natürlicher, wenn sie im Zimmer der Eltern schlafen. Verwöhnen ist, Jemandem etwas abzunehmen, das er alleine kann. Babys können nicht selbst zur Mutter kommen, sich Nahrung holen oder Körperkontakt suchen. Großeltern und Urgroßeltern haben oft eine andere Meinung.

Stillen führt zu Haarausfall.

Falsch! Während der Schwangerschaft ist alles auf Erhalt angelegt. Der normale Haarausfall geht dadurch zurück. Ca. drei Monate nach der Geburt ändert sich dies wieder, aufgrund der Beendigung der Schwangerschaft, unabhängig vom Stillen.

Stillen zehrt, die Mutter verliert immer mehr an Gewicht, das Kind saugt die Mutter aus.

Falsch! Normalerweise hat der Körper während der Schwangerschaft ein Polster angelegt. Stillen erleichtert die erwünschte Gewichtsabnahme der Mutter., idealerweise ca. 500 g pro Woche .

Ein Kind zu haben ist anstrengend. Die Frauen sollten darauf achten, dass sie nicht zu kurz kommen. Meist denken sie an sich selbst zuletzt, Baby, Kinder, Ehemann und Haushalt haben Vorrang. Da hilft es den Frauen, sich selbst auch etwas Gutes tun zu können. Ein Mittagsschlaf z.B. ist kein Luxus, sondern eine Pflichtübung einer jungen Mutter. Unabhängig davon, ob sie stillt oder nicht. Muttersein bedeutet Präsenz 24 Std. am Tag, 7 Tage die Woche, 52 Wochen im Jahr - ohne gesetzlich geregelte Ruhephasen. Das wird keinem Arbeitnehmer zugemutet und hier benötigen die Frauen Unterstützung!

Mythen zum Stillen/ Ammenmärchen

Bei vielen Krankheiten oder Medikamenteneinnahmen muss eine Stillpause eingelegt werden.

Falsch! Es gibt nur wenige Erkrankungen der Mutter, bei denen nicht gestillt werden darf, z. B. bei einer HIV-Infektion der Mutter. Auch bei Medikamenteneinnahmen kann meist ein stillverträgliches Medikament gewählt werden. Eine individuelle Beratung von kompetentem Fachpersonal ist jedoch erforderlich, Medikamenteneinnahme ohne Rücksprache sollte vermieden werden.

Wenn eine Frau wieder schwanger ist, darf sie nicht weiterstillen.

Falsch! Es gibt keine Untersuchungen, die bestätigen, dass das Stillen eine erneute Schwangerschaft beeinträchtigt. Es kann für die Mutter aber anstrengend sein. Die Brustwarzen (Mamillen) werden am Anfang der erneuten Schwangerschaft wieder sensibler, das Stillen kann unangenehm sein. Dann kann die Mutter die Stillfrequenzen und auch die jeweilige Stilldauer begrenzen. Die Milchezusammensetzung wird wieder dem Kolostrum (Vormilch) angepasst, der Geschmack kann sich dadurch leicht ändern. Stillen während einer erneuten Schwangerschaft ist eine individuelle Entscheidung, die jede Familie selbst treffen sollte.

Trotzdem wird empfohlen, bei Neigungen zu Früh- und Fehlgeburten sicherheitshalber abzustillen.

Langes Stillen - über ein Jahr hinaus - verzieht die Kinder.

Falsch! Die Globale Strategie der Säuglingsernährung empfiehlt weltweit ein ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten sowie ab dem sechsten Lebensmonat Zufüttern von geeigneten Nahrungsmitteln mit weiterem Stillen bis zu zwei Jahren und länger. Wie lange ein Kind gestillt wird, sollte jede Familie für sich entscheiden.

Durch Stillen bekommt man Hängebrüste.

Falsch! Die Form der Brust ist genetisch festgelegt. Die Brust wird in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet, diese Veränderung passiert unabhängig vom Stillwunsch der zukünftigen Mutter. Nach dem Abstillen – egal, ob sofort nach der Entbindung oder Monate danach – dauert es einige Zeit, bis das Drüsengewebe sich zurückgebildet hat und wieder mehr Fett eingebaut wird. Dann hat die Brust wieder ihre Form. Ganz gering kann sich die Größe der Brust ggf. durch Gewichtszu- oder abnahme verändern.

Die größten Veränderungen passieren somit nach der Pubertät, durch die Schwangerschaft und durch das Älterwerden. Wer keine Veränderung an der Brust möchte, müsste diese natürlichen Vorgänge verhindern.

Hellhäutige und Rothaarige bekommen leichter wunde Brustwarzen (Mamillen).

Falsch! Die Pigmentierung des Brustwarzenvorhofes (Areola) macht eine Brustwarze nicht widerstandsfähiger. In den ersten Tagen, bis die Milch reichlich fließt, hilft eine sanfte Massage, bevor das Kind angelegt wird. Das schont die durch Schwangerschaftshormone noch sehr sensiblen Brustwarzen. Wunden entstehen durch falsches Anlegen und falsches Saugen des Kindes. Wenn dies passiert, sollte sofort professionelle Hilfe geholt werden. Wunde Brustwarzen kommen weltweit vor, unabhängig von der Haarfarbe, Hauttyp, Hautfarbe oder Kultur.

Mythen zum Stillen/ Ammenmärchen

Wenn eine Mutter hohes Fieber hat, sollte sie eine Stillpause einlegen.

Falsch! Wenn eine Mutter krank ist, braucht sie Unterstützung und Behandlung. Das Baby bekommt kein Fieber über Inhaltsstoffe in der Muttermilch. Die Milch ist auch nicht zu heiß für das Kind.

Nach einer Narkose oder nach einer Zahnbehandlung mit örtlicher Betäubung muss eine Stillpause eingelegt bzw. einmalig abgepumpt und die abgepumpte Milch verworfen werden.

Falsch! Wenn die Mutter nach einer Narkose wieder wach ist und ihr Kind selbst zu sich nehmen kann, kann sie stillen, weil dann in ihrem Körper – und somit auch in ihrer Brust – keinen nennenswerten Mengen an Narkotika enthalten sind, sonst wäre sie ja nicht wach. Nach einer örtlichen Betäubung muss keine Pause eingelegt werden.

Nächtliches Stillen macht Karies beim Kind.

Falsch! Im Gegensatz zum Flaschennuckeln führt nächtliches Stillen nicht zu Karies. Auch der Lactosegehalt der Muttermilch ist kein Risikofaktor dafür. In den sogenannten zivilisierten Völkern kann es durch sehr frühzeitige, den Eltern oft unbewusste Zuckerbelastung des Kindermundes und durch unzureichende Zahnpflege zu Karies der Milchzähne kommen.

Eine Mutter, die raucht, darf nicht stillen!

Falsch! Das Baby wird vor allem durch Passivrauchen über die Luft beeinträchtigt. Die Familie sollte gut beraten werden, am besten schon in der Schwangerschaft. Vor allem ist es wichtig, nicht in der Wohnung und nicht vor dem Stillen zu rauchen. Wenn eine Mutter sehr viel raucht, wird sie weniger Milch haben. Besser ist: weniger zu rauchen und zu stillen, als nicht zu stillen.

Frauen sind schlechte Mütter, wenn sie nicht stillen.

Falsch! Keine Frau ist verpflichtet zu stillen, wenn sie sich nach guter Information anders entschieden hat. Jede Mutter braucht eine individuelle Anleitung nach der Geburt eines Babys. Stillen erleichtert die Mutter-Kind-Bindung, ist aber keine Garantie. Bindungsförderndes Flaschengeben kann für Familien eine Alternative sein.

Stillen ist an allem Schuld.

Die Familienmitglieder, Nachbarn und Freunde, oft sogar das Gesundheitspersonal, werden dem Stillen die Schuld geben, wenn Mutter oder das Kind müde, nervös, weinerlich oder krank sind. Wann immer etwas eintrifft, das nicht in das Bilderbuchleben hineinpasst, wird der Mutter von jedermann geraten, mit dem Stillen aufzuhören. – Leider!

Zusammengetragen 2014 durch Gudrun von der Ohe, Ärztin sowie Still- und Laktationsberaterin IBCLC, www.stillberatung.info