



# BDL

Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.



## Der BDL räumt auf mit Mythen zum Stillen und Ammenmärchen

**Stillen und Kindererziehung sind sehr emotionale Themen. Über die Jahrhunderte hat sich der Umgang mit Babys verändert, viele Mythen sind entstanden. Um heutige Eltern nicht zu verunsichern, ist es Zeit, mit Mythen und Märchen aufzuräumen:**

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

Falsch! Stillen ist kein Instinkt, sondern eine sozial erlernte Fähigkeit, die durch natürliche Instinkte und Reflexe erleichtert wird. Stillen ist wie Tanzen: Es gibt Naturtalente, die finden sich und tanzen einfach los. Die Meisten benötigen jedoch eine Anleitung.

**2. 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.

**3. 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. Blähungen werden nicht über die Muttermilch übertragen.

**4. Viel trinken fördert die Milchbildung.**

Falsch! Stillende Mütter sollten sich mit ihrer Trinkmenge nach ihrem Durstgefühl richten. Die Milchmenge wird hauptsächlich durch häufiges und korrektes Stillen beeinflusst.

**5. Abends reicht mein Baby nicht aus.**

Falsch! Weltweit sind die Säuglinge abends unruhiger – unabhängig davon, ob sie gestillt werden oder nicht. Stellen Sie sich vor, Sie sind zum 2-Gänge-Menü eingeladen. So möchten es unsere Babys in den ersten Wochen haben. In der Fachsprache heißt das viele Stillen „Clusterfeeding“. Nach dem langen abendlichen Menü schlafen sie oft einen längeren Zeitraum. Die Babys bekommen so abendlich genug Kalorien und reservieren sich mit dem häufigen Trinken gleichzeitig die Milchmenge für den nächsten Tag.

**6. Es ist normal, dass Stillkinder von Anfang an entweder täglich mehrmals oder auch mal 10 bis 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 bis 14 Tage Abstand können dann normal sein.

**7. Bei jeder Stillmahlzeit müssen beide Brüste leer getrunken werden.**

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. In den ersten Wochen bieten viele Mütter beide Brüste bei jeder Mahlzeit an, um den Aufbau der Milchmenge zu fördern. Manche Kinder möchten pro Mahlzeit allerdings nur an einer Brust trinken.

**8. Es müssen zwischen dem Stillen Abstände 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 eventuell etwas Süßes hinterher essen?

**9. 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.

## 10. 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 nur deshalb wach, weil sie Hunger haben, sondern auch 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, sondern durch die Nähe zur Mutter.

## 11. 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.

## 12. Mit vier Monaten müssen Babys 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. Bis zum Beginn des siebten Lebensmonats sollten Babys nur Muttermilch oder Pre-Nahrung erhalten. Mit ca. sechs Monaten sind viele Kinder beikostreif. Muttermilch bleibt im ersten Lebensjahr jedoch die Hauptnahrung für Babys.

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

Falsch! Ein Mensch braucht häufig Nahrung, da es schnell wachsen muss. Die Muttermilch ist optimal angepasst und der kleine Magen braucht tagsüber und nachts viele kleine Mahlzeiten. Babys erwarten getragen zu werden und Körperkontakt zu haben. Verwöhnen ist, Jemandem etwas abzunehmen, das er alleine kann. Babys können nicht selbst zur Mutter kommen, sich Nahrung holen oder Körperkontakt suchen.

## 14. 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. Etwa ab dem siebten Lebensmonat, je nach Reifezeichen des Kindes den Speiseplan mit geeigneten Lebensmitteln erweitern. Gleichzeitig weiterstillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus. Wie lange ein Kind gestillt wird, sollte jede Familie für sich entscheiden.

## 15. Eine Mutter sollte niemals ihr schlafendes Baby wecken.

Falsch! Viele Babys zeigen, wann sie Hunger haben. Manche Neugeborene wachen jedoch nicht oft genug von selbst auf und müssen dann geweckt werden, um mindestens 8 x (-12x) in 24 Stunden gestillt zu werden. Wenn die Milchproduktion aufgebaut ist und das Baby ausreichend zunimmt, kann die Mutter sich nach dem Kind richten.

## 16. 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.

## 17. 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.

## 18. Nächtliches Stillen macht Karies beim Kind.

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

## 19. Stillen führt zu Haarausfall.

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

## 20. Eine Mutter darf während der Stillzeit keine Haare färben.

Falsch! Haarfärben, tönen oder Strähnchen färben, darf, wenn es die Mutter möchte, gemacht werden.

## 21. Stillen ist an allem Schuld.

Familienmitglieder, Nachbarn und Freunde, oft sogar das Gesundheitspersonal werden dem Stillen die Schuld geben, wenn Mutter oder 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!

## 22. 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.

