

Zehn gute Gründe fürs Stillen

Es ist einer der schönsten Momente im Leben, wenn eine Mutter nach der Geburt ihr Baby im Arm hält. Schon in diesen ersten Minuten legen heute die meisten Frauen ihren Winzling zum ersten Mal an die Brust - aus gutem Grund. Hier finden Sie zehn Argumente fürs Stillen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; Lisa Fehrenbach, Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes und Hebamme in Berlin; Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.; Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod Deutschland e.V.

Enge Bindung

Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Durch den engen körperlichen Kontakt können sich Mutter und Säugling gut kennenlernen und miteinander vertraut werden. Besonders bei "stillfaulen" Kindern hilft auch später noch der direkte Hautkontakt.

Maßgeschneiderte Ernährung

Muttermilch ist die einzig maßgeschneiderte Ernährung für das Neugeborene. Sie versorgt das Kind genau mit den Nährstoffen und Abwehrkörpern, die es benötigt. Über 700 Bakterienkulturen konnten schwedische Forscher in ihr nachweisen. Sie wirken sich positiv auf die Entwicklung einer gesunden Darmflora aus, machen das Immunsystem des Babys stark und bieten Schutz vor Allergien. Die Zusammensetzung und Menge der Muttermilch ist von Frau zu Frau verschieden und verändert sich über die Zeit der Stillzeit stets, damit das Kind zu jeder Zeit bestens versorgt ist.

Leicht verdaulich

Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich genau den Ernährungsbedürfnissen des Kindes an. Die Babys können Muttermilch leicht verdauen – Stuhl ist relativ dünn – und leiden deshalb weniger oft unter Bauchweh als nicht gestillte Kinder.

Schutzschild vor Krankheiten

Muttermilch versorgt das Baby mit wichtigen Schutz- und Abwehrstoffen, die es vor Krankheiten schützen. Besonders Kinder, die durch Erkrankungen in der Familie ein höheres Risiko haben an Allergien, Asthma oder Neurodermitis zu erkranken, bekommen so einen optimalen Start. Über die Muttermilch wird das Baby auch mit ersten Antikörpern gegen verschiedene Krankheiten, wie zum Beispiel Masern oder Windpocken versorgt. Eine spätere Impfung ersetzt dies zwar nicht, macht aber eine Infektion in den ersten Monaten damit unwahrscheinlicher.

Minimiert Säuglingstod-Risiko

Stillen vermindert das Risiko für das Baby, am plötzlichen Säuglingstod zu sterben. Den besten Schutz hat es bei einer vollen Stillzeit von mindestens sechs Monaten. Wird feste Nahrung eingeführt, sollten begleitend die noch nicht gewährten Mahlzeiten weiter gestillt werden.

Gestillte Kinder seltener übergewichtig

Gestillte Kinder neigen laut Studien später weniger dazu, übergewichtig zu werden. Ein Baby, das nach Bedarf gestillt wird entwickelt schon von Beginn an ein Gefühl dafür, wann es satt ist. Die Milch läuft aus der Brust nämlich nicht einfach raus wie aus der Flasche. Das Kind muss aktiv an der Brust saugen. Es hört auf, wenn es satt ist. Dieses Muster prägt sich ein. Stillen kann zudem das Risiko vermindern, Durchfall oder eine Mittelohrentzündung zu bekommen.

Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld

Stillen spart Arbeit und Zeit. Denn Milchmahlzeiten müssen nicht vorbereitet werden oder womöglich auch noch abkühlen wie es bei der Flaschennahrung der Fall ist. Es kostet nichts und ist umweltfreundlich. Zudem ist die Muttermilch jederzeit in der nötigen Menge verfügbar.

Stillen macht unabhängig

Stillen macht auch unterwegs unabhängig. Nur Muttermilch ist jederzeit wie auf Knopfdruck verfügbar und hygienisch einwandfrei.

Beschleunigt Rückbildung

Für die Schwangerschaft ist die Gebärmutter auf das 20-fache ihrer eigentlichen Größe gewachsen und muss sich nach der Geburt wieder zurückbilden. Beim Stillen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es sorgt für Kontraktionen in der Gebärmutter, sie zieht sich dadurch zusammen. Wer statt der Brust nach der Entbindung das Fläschchen gibt, hat eine langsamere Rückbildung und dadurch bedingt oft einen höheren Blutverlust.

Gut für die Gesundheit der Mutter

Stillen vermindert für die Mutter die Risiken für bestimmte Krebsarten, wie zum Beispiel Brust oder Eierstockkrebs. Außerdem mindert es das Risiko für eine Osteoporose im Alter. Durch das Stillen sinkt das Risiko für Depressionen und Bluthochdruck, Übergewicht sowie Diabetes Typ II.