

## Stillen – Nahrung, Nähe, Geborgenheit

*Beim Stillen geht es um mehr als um die Ernährung des Babys. Stillen ist neben vielem anderen auch ein Weg der Bindungsförderung zwischen Mutter und Baby.*



Stillen, dieses unbezahlbare Geschenk an das Baby, wo Körpernähe und Geborgenheit für Mutter und Kind spürbar werden, benötigt gerade in der sensiblen Übergangsphase in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt Zeit, Zuversicht und Vertrauen sowohl in die mütterliche als auch kindliche Kompetenz. Sind diese anfänglichen Hürden überwunden so ist das Stillen ein wesentlicher Wegbereiter für eine wachsende Mutter-Kind-Bindung.

### **Stillen, mehr als nur Nahrung**

Muttermilch entspricht in ihrer Zusammensetzung ernährungsphysiologisch den Bedürfnissen des Menschenkindes. Sie birgt das natürliche Potenzial für die optimale körperliche und geistige Entwicklung des Babys. Aber nicht nur das Kind profitiert. Auch die Mutter erfährt über das Stillen gesundheitsfördernde langfristige Auswirkungen. Neben den vielen salutogenetischen Auswirkungen auf Mutter und Kind, sind die emotionalen Aspekte des Stillens von besonderer Bedeutung. Viele Vorgänge, wie die Nahrungsaufnahme über eine einzige Bindungsperson, der ausgedehnte Körperkontakt, die taktile Stimulation und die nonverbale Kommunikation sind Faktoren, die unbewusst beim Stillen auf Mutter und Kind einwirken. Erlebt eine Mutter vielleicht nach anfänglichen Startschwierigkeiten, wie ihr Kind beim Stillen genährt, beruhigt und getröstet in die Entspannung fällt, so stärkt dies das Vertrauen in ihre eigenen und die kindlichen Fähigkeiten. Diese Erfahrung bietet wertvolle Ressource und Entlastung im manchmal recht turbulenten Familienalltag.

*Stillen ist Teil eines komplexen Bindungsprozesses,  
unterstützt es doch im Besonderen die Frau in ihrem Muttersein.*

### **Mancher Anfang ist schwer**

Stillen ist zwar die natürlichste, nicht immer ist es anfangs ein einfacher Weg. Alle Voraussetzungen für die Ernährung des Kindes an der Brust, sind sowohl beim Baby, als auch bei der Mutter körperlich angelegt. Nichts desto trotz ist das Stillen kein intuitiver Vorgang, sondern eine soziale Kompetenz, die Mutter und Kind vielleicht erstmals mühevoll erlernen müssen. Dieser Lernprozess benötigt Raum und Zeit, bis sich beide Schritt für Schritt gefestigt im Stillen wiederfinden, Nähe und Vertrautheit darin erfahren. Kurzfristig mag sich der Weg des Stillens als mühevoll erweisen, langfristig unterstützt es die Etablierung eines stärkenden Bindungsfeldes, eine Investition, die sich lohnt!

### **Stillen bedeutet Teamwork**

Stillen bedeutet Teamarbeit, bedeutet sich annähern, bedeutet sich vertraut machen mit der neuen Lebenssituation. Nicht immer fällt es Müttern leicht, sich auf diesen neuen Lebensabschnitt einzulassen. Wir leben heute in einer sehr schnelllebigen, vermeintlich kontrollierbaren Zeit. Dies sind nicht gerade die geeigneten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Stillverlauf. Dieser Zahn unserer Zeit stellt eine große Herausforderung im Einlassen auf dieses kleine Wesen mit all seinen Bedürfnissen dar, ist das Ernähren an der Brust doch ein unkontrollierbarer Vorgang in Bezug auf die Trinkmenge und den einhergehenden unvorhersehbaren Stillzeiten. Es bedeutet für die Mutter die Aufgabe von Kontrolle und fordert sie heraus, sich dem Kind in seiner Kompetenz anzuvertrauen, den Weg des Stillens gemeinsam zu beschreiten.

### **Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft**

Wie können sich Eltern auf das Stillen einstimmen? Nun, Stillen ist ein grundlegend körperlicher Prozess. Die Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung und Selbstanbindung ist somit wesentliche Grundlage für einen guten Stillverlauf. Während der Schwangerschaft, wertvolle neun Monate lang, bereitet sich der Körper auf Geburt und Stillzeit vor, evolutionsbiologisch gesehen ein unverzichtbarer Aspekt für das Überleben der menschlichen Spezies. Es gilt diese Zeit zu nutzen, zum Innehalten, zum Etablieren von Ruheoasen, zum Vertrautmachen des verändernden Körpers und des kleinen Lebens, das darin wohnt. Das ist die beste Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt.

Es ist ratsam, sich bereits in der Schwangerschaft in seinem Umfeld zu erkunden, an wen sich Eltern bei auftretenden Stillschwierigkeiten wenden können. Auch die Auseinandersetzung mit der Frage, in welcher Weise Entlastung im Haushalt hilfreich ist, hat ihre berechnete Notwendigkeit.

*Väter sind in dieser sensiblen Phase rund um die Geburt wichtige Weggefährten und können durch ihr unterstützendes Dasein den erforderlichen Rückhalt bieten.*

## **Wissen um die Physiologie des Stillens**

In der Schwangerschaft kommt es über den hormonellen Einfluss zu Wachstum und Differenzierung des Brustdrüsengewebes. Feine Drüsen am Brustwarzenvorhof produzieren eine pflegende, schützende Substanz, die unter anderem einen Duftstoff enthält, die es Neugeborenen ermöglicht, aus eigener Kraft den Weg zur Brust zu finden. Aufgrund dieser Tatsache ist es weder notwendig, die Mamillen noch die Brust auf das Stillen vorzubereiten. Diese Aufgabe übernimmt bereits der mütterliche Körper. Bleiben Mutter und Kind unmittelbar nach der Geburt im Haut-auf-Haut-Kontakt zusammen und erfahren keine auch noch so kurzfristige Trennung, dann können sich körpereigene Prozesse weiter entfalten. Je nach kindlicher Anfrage reguliert der mütterliche Körper in der Folge das Milchangebot, ein nachhaltiges, effektives Grundprinzip. All dies sind komplexe Vorgänge, die in ihrer Wechselwirkung einzigartig sind. Alle körperlichen Voraussetzungen für diese Abläufe tragen Mutter und Kind in sich und das Wissen darum stärkt das mütterliche Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit.

## **Hormone, wundersame Wegweiser**

Hormone regeln überlebenswichtige Vorgänge. Sie sind wortlose Kommunikation zwischenmenschlicher Beziehungen, beeinflussen biologische Abläufe im Körper, steuern Verhalten und Empfindungen. Gerade während der Stillzeit befindet sich der Körper in einem einzigartigen Hormonstatus. Im Besonderen sind es zwei Hormone, die eine bedeutende Rolle während der Stillzeit spielen, Milchbildung und Milchfluss steuern: das Oxytocin, bekannt als das Hormon der Liebe, und das Prolaktin, auch Mütterlichkeitshormon genannt. Bindungsprozesse werden unter dem hormonellen Einfluss gefördert, Ängstlichkeit reduziert und soziales Lernen erleichtert. Ebenso fördern diese Hormone Geduld und Ausdauer, Gelassenheit und Konzentration auf das Wesentliche. Nestinstinkt, Gefühle des Wohlbefindens und der Entspannung, sowie ein oberflächlicher mütterlicher Schlaf als Ausdruck von Wachsamkeit und Schutz für das kleine Wesen sind weitere Auswirkungen.

*In ihrer Wechselwirkung stellen die Hormone der Stillzeit  
Mutter und Kind eine Autoregulation zur Seite,  
eine wertvolle Basis zur Erleichterung des Kennenlernens und Miteinanders.*

## **Stillen aus der Sicht des Kindes**

Kinder benötigen in den ersten Wochen nach der Geburt viele Stillmahlzeiten. Die häufige Aufnahme, von zunächst kleinen Nahrungsmengen rund um die Uhr, kommen den kindlichen Bedürfnissen entgegen und fördern die Stoffwechsellanpassung in diesem veränderten Lebensumfeld. Den sicheren Hafen für das Zurechtfinden in dieser turbulenten Zeit bieten die Eltern. Niemand kennt das Kind besser. Die mütterliche Nähe ist das vertraute Umfeld für das Baby. Sie bietet ihm Sicherheit in dieser neuen Welt. Kein noch so kompetentes Fachpersonal kann diese grundlegende Voraussetzung erfüllen!

Das Trinken an der Brust bedeutet Nahrungsaufnahme und Stärkung des kindlichen Gesamtbefindens. Vertraute Körpererfahrungen werden erlebt. Das Baby kann die Mutter über die Haut fühlen, ihren Herzschlag hören, ihre Atembewegungen wahrnehmen, ihren Geruch einatmen, die emotionale Verbundenheit spüren.

### **Stillen im Familienalltag**

Frauen sind immer wieder überwältigt davon, wie sehr so ein kleines Baby das eigene Leben grundlegend auf den Kopf stellt. Dieses Leben ist anstrengend, bei aller Freude, die es mit sich bringt. Der eigene Anspruch an sich als Mutter stellt dabei all zu oft einen großen Stolperstein dar. Das Stillen kann in diesen Situationen hilfreiche Ressource sein, zwingt es doch die Mutter zum Innehalten, unterstützt sie durch die oben genannten hormonellen Regelkreise zur Ruhe zu kommen und bringt ein Stück Gelassenheit und Langsamkeit in den Alltag. Diese Momente bewusst als Kraftquelle wahr zu nehmen, eröffnet neue Perspektiven. Viele Mütter schaffen sich zu Hause eine Oase des Stillens, einen Ort des Rückzugs, des entspannten Zurücklehns. Kissen und Decken liegen bereit, damit es sich Mutter und Kind bequem machen können. Das Bereitstellen eines Getränks und eines gesunden Fingersnacks in Form von Nüssen, Trockenfrüchten oder ähnlichem sorgen dafür, das auftretende Durst- und Hungergefühl nicht zu vernachlässigen. Ist das Stillen gut etabliert, haben Mütter gerade während der Stillzeiten die Möglichkeit, größere Geschwisterkinder an diesem Ort der Ruhe mit einzubinden. So werden die Stillzeiten auch für sie zu Momenten des stärkenden Zusammenseins.

*Abschiednehmen vom Perfektionismus, Wertschätzung und Anerkennung,  
Bewusstmachen von Kraftquellen im Elternalltag und Gelassenheit  
geben dem Elternsein eine gewisse Leichtigkeit zurück!*

### **Wenn Stillen nicht gelingt**

Stillen ist ein wunderbarer, nicht aber der einzige Weg der Etablierung einer sicheren Bindung. Wenn Stillen nicht oder teilweise gelingt, ist es von Bedeutung Stillabläufe bewusst ins Gedächtnis zu rufen. Es gilt diese Aspekte bei der Gabe künstlicher Muttermilchersatznahrung zu integrieren. So erlebt das Kind auch auf diesem Weg Nähe und Nahrungsaufnahme als Kraftoase. Dies erfordert einen deutlich höheren Einsatz, denn körpereigene Ressourcen stehen dabei nicht selbstverständlich zur Verfügung.

### **Nähe wagen, weil es sich lohnt**

Nähe zum Kind wagen, Vertrautes verlassen, ungewisses Terrain betreten und sich auf dieses kleine Wesen wirklich einlassen erfordert Mut, unabhängig in welcher Form das Kind ernährt wird. Jede Mutter, jeder Vater hat in dieser neuen Lebensphase Fragen und Zweifel. Es ist wichtig, sich davon nicht irritieren zu lassen. Hineinhören in sich selbst, seinen Gefühlen und Wahrnehmungen trauen sind der beste Weg, Antworten für den gemeinsamen Lebensweg als Familie zu finden.

Jeder Mensch trägt die Sehnsucht nach Geborgenheit, Nähe und Liebe in sich. Wird dieses Bedürfnis von Anfang an genährt, so wird es zu einem tragfähigen Fundament, auf welchem das Kind zu einem selbstbewussten Menschen heranwachsen kann. Aus dieser Basis heraus entfaltet sich die kindliche Autonomie, Entwicklungsschritte, die das Kind auf der Grundlage einer sicheren Bindung dann machen wird, wenn es dazu bereit ist, ohne Druck mit einer großen Portion Selbstvertrauen! Und davon profitieren Eltern und Kind ein Leben lang!

Weitere Informationen und Adressen von Stillberaterinnen IBCLC und Fachberaterinnen EEH in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[www.stillen.org](http://www.stillen.org)

[www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)

#### Literaturempfehlung für Eltern:

- Muttersein – 101 Tipps für Mütter von Neugeborenen: Alice Bolster: La Leche Liga, Zürich 2004
- Stillen – So versorgen Sie Ihr Baby rundum gut: Guóth-Gumberger Márta; Hormann, Elizabeth: Gräfe und Unzer, 2003

#### Literaturnachweis:

- Brisch K.H., Hellbrügge T.: Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung – Schwangerschaft, Geburt und Psychotherapie: Klett-Cotta, 2007
- Guóth-Gumberger Márta; Hormann, Elizabeth: Stillen - So versorgen Sie Ihr Baby rundum gut: Gräfe und Unzer, 2003
- Harms Thomas: Emotionelle Erste Hilfe: Leutner Verlag, Berlin 2008
- Hüther G., Krens I.: Das Geheimnis der ersten neun Monate – Unsere frühesten Prägungen: Walter, 2005
- ILCA – Interantion Consultant Association: Klinische Leitlinien zur Etablierung des ausschließlichen Stillens, Herausgeber: Verband Europäischer Laktationsberaterinnen IBCLC, 2005
- Kirkilionis Evelin: Bindung stärkt: Kösel 2008
- Lawrence Ruth: Breastfeeding – A Guide for the Medical Profession: Elsevier, Mosby, Inc., 2011
- Renz-Polster: Kinder verstehen: Kösel 2010
- Riordan, Jan; Wambach Karen: Breastfeeding and Human Lactation. 4. Auflage. Dudbury: Jones and Bartlett, 2010