



Leseprobe

Kathrin Burri

Langes Stillen

Natürlich, gesund,
bedürfnisorientiert - Neue
Erkenntnisse aus der großen
Umfrage zum Thema

»Nun gibt es endlich eines: Ein umfassendes, wohl strukturiertes und kurzweiliges Buch zum Thema Langzeitstillen!« *Obstetrica 3/2021* (Fachmagazin des Schweizerischen Hebammenverbandes)

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 27. April 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Eine Stillempfehlung der WHO lautet: mindestens 6 Monate ausschließlich stillen. Verstanden wird dabei aber häufig: spätestens nach 6 Monaten abstillen. Frauen, die ihrem Kind über diesen Zeitraum hinaus die Brust geben, sind konfrontiert mit Unwissen („Ihr Kind wird nicht richtig versorgt.“), Verdächtigungen („Du kannst nicht loslassen.“) und Bewertungen („Das ist doch nicht normal!“). Viele Mütter stillen ihre Kinder nach dem ersten Lebensjahr daher nur noch heimlich und sprechen kaum darüber – obwohl sehr viele Kinder auch im zweiten oder dritten Lebensjahr den Trost und die Nähe an der Mutterbrust suchen und von den Inhaltsstoffen der Muttermilch profitieren. Dieses Buch soll über wesentliche Fakten des langen Stillens aufklären, das Tabu brechen, Familien entlasten und mit Klischees aufräumen.



Autor

Kathrin Burri

Kathrin Burri ist zweifache Mutter und seit 2015 in der Geburtsbegleitung tätig. Sie ist ausgebildete Doula und führte eine Erhebung zum Thema Langzeitstillen mit mehreren Tausend Teilnehmern (Mütter und Väter) durch. Kathrin Burri hat zahlreiche Weiterbildungen im Bereich Stillen, Geburtshypnose und Geburtsbegleitung absolviert und arbeitet in der Schweiz.

nicht fremdbetreut werden könne, dass mit einem bestimmten Aussehen der Brust oder Brustwarze nicht gestillt werden könne oder dass durchs Stillen ein Hängebusen vorprogrammiert sei.

Nicht immer klappt es mit dem Stillen wie gewünscht. Medizinisch gesehen ist zwar nur ein geringer Prozentsatz der Mütter nicht in der Lage, voll zu stillen, doch es können auch andere Anfangsschwierigkeiten den Stillstart stark beeinträchtigen. Auch wenn viele denken, Stillen sei ein Instinkt, liegt es meist daran, dass diese soziale Fähigkeit mangels Vorbildern in der eigenen Familie, bei Freundinnen oder in der näheren Umgebung nicht vorgelebt wird und es deshalb zu Verunsicherung kommen kann. Früher hat ein Dorf eine Familie in der Anfangszeit unterstützt. Heute leben wir teilweise isoliert und oftmals mit begrenzten sozialen Kontakten.

Darüber hinaus kann auch die Geburt einen großen Einfluss auf das Stillen haben. Es ist sehr ratsam, sich Gedanken über den idealen Geburtsort und die anwesenden unterstützenden Personen zu machen. Ist eine Geburt in den eigenen vier Wänden die stimmige und für sich richtige Wahl des Geburtsortes, damit keine unnötigen Störfaktoren das Bonding, also die zwischenmenschliche Bindung, negativ beeinflussen? Möchte man lieber im nahe gelegenen Krankenhaus gebären, klärt man am besten vorgeburtlich in einem individuellen Gespräch ab, wie unter anderem die Unterstützung beim Stillen aussehen wird. Braucht man zwingend eine Neonatologie im Haus? Oder ergibt es Sinn, nach genauer Prüfung durch Besichtigung und Gesprächen einen etwas weiteren Weg in Kauf zu nehmen, um eine passendere und individuellere Betreuung zu erhalten? Gibt es ein Geburtshaus in der Nähe für den Mittelweg, wo sich die Hebammen und Pflegefachfrauen mehr Zeit für die frisch gebackene Familie nehmen können?

Auch bei der Wahl der anwesenden Begleiter darf man auf sein Bauchgefühl vertrauen. Soll neben dem Partner/der Partnerin oder an deren Stelle lieber die eigene Mutter, die Schwester, die Freundin oder eine Doula als Geburtsbegleiterin Unterstützung bieten, welche dafür sorgt, dass die Wünsche der Gebärenden respektiert und umgesetzt werden und der Raum gewahrt wird, um ein erstes Stillen in Ruhe zu gewährleisten? Ebenfalls lohnt es sich, sich genau zu überlegen, wer die Geburt betreuen soll und wer die Wochenbettbetreuung sowie die Stillberatung übernehmen wird. Führt man in der Schwangerschaft Gespräche und stellt gezielt Fragen, kann man sich ein Bild davon machen, wie die Unterstützung konkret aussehen wird. Dabei sind Empfehlungen zu Stillberaterinnen von stillenden Freundinnen oder Bekannten oft sehr hilfreich. Die meisten Frauen bemühen sich in der Schwangerschaft um eine Nachsorgehebamme des Vertrauens, welche sie nach der Rückkehr aus dem Krankenhaus oder Geburtshaus weiter betreut. Auch eine Doula kann mit ihrem Netzwerk wertvolle Angebote rund ums neue Familienleben vermitteln.

Wir werden heutzutage viel zu wenig gelehrt, auf die innere Stimme, das Bauchgefühl oder gar unser Herz zu hören. Denn in der Stillbeziehung mit dem eigenen Kind darf eine Frau auf ihren Mutterinstinkt zählen. Aber auch dieser muss erst erwachen. Durch die Ausschüttung der Hormone während der Geburt, sofern die Geburt nicht durch Medikamente beeinflusst wurde, wird die Milchproduktion optimal in Gang gesetzt und der Bindungsprozess positiv beeinflusst. Was aber noch nicht heißt, dass es beim Stillen keine Hürden geben kann. Wünschenswert wäre, wenn jede Mutter und ihr Kind in den ersten zwei Stunden nach der Geburt absolut keine Störung erleben

den Lesern ankommen wird. Wenn irgendwo in der Presse oder in sozialen Netzwerken über das längere Stillen gesprochen wurde, habe ich viel zu oft ganz fürchterliche Kommentare gelesen. Es waren Kommentare wie: »Zum Glück hat mein Kind einen normalen Verstand und von selbst nach sechs Monaten nicht mehr gestillt werden wollen.«; »In Entwicklungsländern lass ich mir das ja noch gefallen, aber hier?«; »Stillen ist nicht nur ›Essen‹. Wenn ich das schon lese.« Möchte ich solche Aussagen wirklich riskieren? Jeder hat seine eigene Meinung zu verschiedenen Themen. Oft aber treffen diese herablassenden und fachlich nicht fundierten Aussagen mitten ins Herz. Ich wünsche mir Akzeptanz und Höflichkeit. Mein Buch soll weder dogmatisch noch hetzerisch wirken, sondern vielmehr aufklärend und verbindend sein. Wie ich schon erwähnt habe, finde ich es enorm wichtig, dass jede Frau für sich entscheiden darf, welchen Weg sie gehen will.

Es gibt nicht nur schwarz oder weiß, richtig oder falsch. Bei einem so emotionalen und persönlichen Thema erhitzen sich oft die Gemüter. Gegner des Langzeitstillens werden nicht müde, diese Mütter zu beurteilen, zu verurteilen, ja gar zu beleidigen. Meist entstehen solche Haltungen aus Unwissen oder falsch interpretierten Normen. Mehr dazu im hinteren Teil des Buches. Dabei will jede Frau, welche länger als der Durchschnitt stillt, nur das Beste für ihr Kind. Ausnahmen, bei welchen eine psychische Krankheit hinter einem Abhängigmachen des eigenen Kindes steht, sind sehr selten.

Zu bedenken ist, dass die wenigsten Frauen absichtlich eine lange Stildauer wählen. Sie wachsen in diese Situation hinein. Und was ganz wichtig ist: Ein Kind kann nicht zum Stillen gezwungen werden.

Nicht selten werden Frauen, welche lange stillen, als »Grüne«, »Stillfanatikerinnen«, »Ökos« oder gar »hinterwäldlerisch« bezeichnet. Es mag sein, dass sich eine länger stillende Mutter generell mit der Natur und deren Zusammenspiel intensiver auseinandersetzt als andere Menschen, und dass sie sich stärker zu den Themen bedürfnisorientiertes Aufwachsen, Tragen, Familienbett, Stoffwindeln oder Windelfrei hingezogen fühlt. Was ist daran verwerflich, sich nicht jedem Trend hinzugeben und sich über nachhaltige und vor allem artgerechte Lebensformen Gedanken zu machen?

Es sind ganz »normale« Frauen wie du und ich, welchen diese gesunde Ernährungsform ihrer Kinder wichtig ist, und welche genau das tun, was für sie und ihr Kind richtig erscheint. Kaum eine frischgebackene Mutter weiß oder plant, wie lange die Stillzeit mit ihrem Kind dauern wird. Und plötzlich ist das Kind älter, und es wird immer noch gestillt. Und es fühlt sich einfach normal an.

Aufgrund des Austausches mit vielen stillenden Müttern mündlich wie auch schriftlich weiß ich jedoch, dass viele von ihnen keine Gleichgesinnten im engeren Umfeld kennen und sich oft damit alleine fühlen. Mein großes Anliegen mit diesem Buch ist es, dass ich Frauen und deren Familien aufzeigen möchte, dass sie eben *nicht* alleine sind, wenn es darum geht, länger als der Durchschnitt respektive länger als vier bis sechs Monate zu stillen.

Dies ist kein Fachbuch, sondern ein Erfahrungsbuch für interessierte Personen und Familien in ähnlicher Situation. Es kommen Mütter und Väter oder die Partner der Mütter sowie die Stillkinder zu Wort. Sie durften mir ihre Erfahrungsberichte senden, an meiner großen Online-Umfrage teilnehmen und die

Das Feststellen der neuen Schwangerschaft brachte viel Unsicherheit und auch Ängste mit sich. Ich traute mich lange nicht, mich zu freuen und mir eine Zukunft mit Mann und Kind vorzustellen. Als ich dann nach der Mitte meiner Schwangerschaft infolge vorzeitiger Wehen und verkürztem Muttermund auch noch Bettruhe halten musste, hatte ich noch viel mehr Zeit zu grübeln. Die Unsicherheit war eine ständige Begleiterin. Ich habe viel gelesen und konnte gegen Ende der Schwangerschaft doch noch einen Geburtsvorbereitungskurs im nahegelegenen Krankenhaus besuchen. Dort wurde das Thema Stillen kurz angesprochen, und ich habe mich nicht sonderlich damit befasst, da es für mich zu abstrakt war, mich schon um etwas zu kümmern, was nach dem großen Moment der Geburt kommen würde. Ab Lockerung der Schonung konnte ich mich die letzten wenigen Wochen noch aktiv schwanger fühlen und die Zeit genießen, bis unsere Tochter zwei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin gesund und spontan auf die Welt kam. Nach der Geburt hatte ich einige Stillschwierigkeiten, trotz großer Unterstützung durch meinen Mann und meine Eltern. Unsere Tochter hatte nicht die Kraft, von der Brust zu trinken. Dass es einen Zusammenhang mit der Schmerztherapie, der Gabe von Wehenhemmern sowie Wehenmitteln unter der Geburt gab, vermute ich, kann ich aber nicht belegen.

Gleich nach der Geburt konnte unsere Tochter kein Kolostrum von der Brust trinken. Aus uns unerklärlichen Gründen war sie nicht in der Lage, die Brustwarze zu fassen, sondern pustete leicht dagegen. Nach mehrmaligem erfolglosen Anlegen begann ich nach Instruktion des Pflegepersonals mit Abpumpen meiner Muttermilch. Diese verabreichten wir unserer Tochter anfänglich im Spital mittels Fingerfütterung (Fingerfeed). Hierbei haben wir den sauberen Finger sowie eine mit

Muttermilch gefüllte Spezialspritze in den Mund unserer Tochter gelegt, damit sie so am Finger saugen und gleichzeitig die Muttermilch trinken konnte. Ein paar Tage später wechselten wir zur Flasche, mussten jedoch aufgrund der Trinkschwäche auf Anraten der Stillberatung einen Spezialsauger wählen.

Ich hatte von Anfang an Milch im Überfluss, und so machte ich mich mit einer vollen Kühltasche auf den Heimweg aus dem Krankenhaus. Immer wieder übten wir das Stillen, es klappte jedoch nicht und endete oft in Tränen beiderseits. Mein Mann übernahm während des Abpumpens in der Nacht das Füttern unserer Tochter mit der Flasche. Dies war eine unglaubliche Entlastung für mich.

Als unsere Tochter wegen eines Atemaussetzers in den frühen Morgenstunden zehn Wochen nach der Geburt für eine Nacht zur Überwachung in eine Kinderklinik musste, hatte ich Besuch von einer Stillberaterin, welche mit mir ein Gespräch führte und sich unserer Tochter annahm. Seit diesem Zeitpunkt konnten wir stillen, als hätte es noch nie etwas anderes gegeben. Es war vorbei: die Abpumperei und das Füttern mit der Flasche, die teilweise Isolierung und das Herumsitzen zu Hause aufgrund der langen Fütterungsmahlzeiten und Erschöpfung. Ich wollte wegkommen vom Abpumpen und einfach nur stillen, und jetzt war es möglich. Von diesem Zeitpunkt an genossen wir unsere unkompliziert gewordene Stillbeziehung.

Die Hilfe beim Füttern, im Haushalt und beim Einkaufen durch meinen Mann, meine Eltern, Schwiegereltern, Freunde und Nachbarinnen war für mich in diesen zehn Wochen im Wochenbett sehr wertvoll. Es wurde mir im Verlauf der Stillzeit klar, dass unsere Tochter und ich gemeinsam entscheiden würden, wann die Stillzeit zu Ende sein sollte.

Zwei Wochen nach ihrem zweiten Geburtstag sagte sie mir

völlig unvermittelt und in deutlicher Sprache, dass sie ab jetzt keine »Mamimilch« mehr trinken wolle, und so verabschiedeten wir uns kurzerhand von unserer gemeinsamen Stillzeit. Nie mehr fragte sie danach. Für beide war es gut so, und ich musste keine abstillenden Maßnahmen durchführen, weil wir seit langer Zeit nur noch einmal am Tag gestillt hatten.

Als ich rund sieben Jahre später und nach zwei weiteren Fehlgeburten (mit zwei kleinen natürlichen Geburten) wieder schwanger war, stellte ich mir vor, auch so lange zu stillen wie bei unserer Tochter, da ich wusste, wie wichtig dies damals für sie, für mich und die Gesundheit gewesen war. Meine Stillerfahrung half mir nur bedingt, da der zweite Weg wieder ein ganz anderer werden sollte. Die Schwangerschaft ähnelte zwar derjenigen mit unserer Tochter sehr, ebenfalls musste ich wegen vorzeitiger Wehen Bettruhe halten, jedoch hatte ich mich mit mentaler Geburtsvorbereitung und mittels Selbsthypnose sowie Haptonomie zusammen mit meinem Mann bestens auf die Geburt vorbereitet. So verlief dann die zweite Geburt völlig selbstbestimmt und interventionlos im selben Krankenhaus mit der gleichen Hebamme wie bei unserem ersten Kind. Die Voraussetzungen zum Stillen waren vom Geburtsgeschehen her gesehen optimal.

Ich hatte, wie schon nach der ersten Geburt, sehr viel Milch. Zu viel Milch. Zudem heftigste Schmerzen in den Brustwarzen. Mit diversen Wickeln aus Salbei und Quark, Brustmassage durch die Stillberaterin im Krankenhaus, Lasertherapie und homöopathischen Mitteln konnten die Schmerzen in den Brüsten und Brustwarzen nur mäßig gelindert werden. Für mich hieß es: durchhalten und vorwärts schauen.

Mit dem Stillen nach Bedarf ab Geburt war ich zuerst überfordert, weil ich dies so nicht kannte, da ich beim ersten Kind

im regelmäßigen Abstand die Brust mit der Pumpe entleert, unsere Tochter mit der Flasche gefüttert und strikt Buch darüber geführt hatte. Durch die zahlreichen Ratschläge der verschiedenen Pflegefachfrauen und der Stillberaterin war ich total verwirrt. Bis eine einfühlsame Pflegende mein Dilemma erkannte und mir dazu riet, auf mein Bauchgefühl zu hören. Mein Gefühl und mein Mutterinstinkt würden mir dabei helfen herauszufinden, was gut für uns sei. Genau diese Worte hatte ich in diesem Moment gebraucht. Und so war es!

Von da an ging es aufwärts, und ich konnte das Krankenhaus mit der Sicherheit verlassen, dass ich das Beste für mein Kind tat. Nebst den fünf Wochen anhaltenden Schmerzen in den Brustwarzen lief es sehr gut, bis ich acht Wochen nach der Geburt plötzlich Gliederschmerzen und leichtes Fieber bekam und die schlecht entleerte Brust sehr schmerzte. Da unser Sohn jeweils von einer Brust satt war und in der Nacht plötzlich etwas länger geschlafen hatte, war an der anderen Brust ein Milchstau entstanden. Die Stillberaterin im Spital diagnostizierte zusätzlich eine Brustentzündung. Eigentlich hätte ich sogleich ein Antibiotikum nehmen sollen, doch ich wollte einen anderen Weg probieren. Ich sollte alle zwei bis drei Stunden stillen sowie den Rest leerpumpen, was sich bei meiner großen Milchmenge als nicht sehr geeignete Maßnahme herausstellte. Mit Wickeln, Umschlagen, Tees, anderen Stillpositionen und homöopathischem Mittel versuchte ich, die Schmerzen und die Milchmenge in den Griff zu bekommen. Ich konnte nicht mehr aus dem Haus, war nur noch mit Stillen und der Pflege meiner Brüste beschäftigt. Zum Glück hatte ich große Hilfe von meiner Familie, und unsere große, schon acht Jahre alte Tochter, war sehr verständnisvoll.

Da bei meiner enormen Milchmenge kein Tee eine Reduk-

tion brachte, ging ich eines Tages in unseren Garten und aß ein Salbeiblatt (bitte nicht nachmachen, da die abstillende Wirkung enorm sein kann!). Bereits in der Nacht bemerkte ich eine Verbesserung meines Zustandes, und nach einem weiteren halben Salbeiblatt hatte sich die Milchmenge zwei Tage später so stark reduziert, dass unser Sohn nach der zweiten Brust verlangte. Von da an entleerte er bei jeder Stillmahlzeit beide Brüste. Eine Brust wird im Übrigen nie ganz entleert, da während des Stillens laufend Milch produziert wird. Die Genesung hat ganze fünf Wochen gedauert, aber für mich hat es sich mehr als gelohnt. Ich konnte ohne Medikamente und mit viel Gespür die Krankheit und die Schmerzen selbst besiegen.

Es folgten ruhige Stillmonate, bis ich um den zweiten Geburtstag unseres Sohnes herum plötzlich starke Schmerzen in einer Brustwarze bekam. Es war ein Schmerz, als würde eine Stecknadel direkt in die Brustwarze gestochen. Zu dieser Zeit stillte ich noch zwischen zwei- und viermal am Tag. Besuche bei Stillberaterinnen und dem Frauenarzt standen auf dem Programm. Unser Sohn machte in dieser Zeit keine Anstalten, nicht mehr von der Brust trinken zu wollen. Auch an ein einseitiges Abstillen war nicht zu denken. Er forderte vehement, auf beiden Seiten zu trinken. Nach einer nutzlosen Behandlung eines angeblichen Soors stand die Diagnose Vasospasmus im Raum, und ich versuchte über mehrere Monate, das Problem in den Griff zu bekommen. Dank der Hilfe einer einfühlsamen und sehr kompetenten Stillberaterin IBCLC stillten wir nach insgesamt fast sechs Monaten wieder schmerzfrei. Ein Abstillen kam in dieser von Schmerz geplagten Phase nie infrage. Die schöne und innige Zeit sollte wiederum dann enden, wenn es soweit war und unser Sohn mir das kommunizieren würde. Wenn ich sah, wie wichtig ihm das Stillen morgens und

Frauen und Männer zu untermauern. Aus diesem Grund lancierte ich eine Umfrage zum Thema. Von Anfang Juni bis Ende Juli 2018 hatten Mütter und Väter/Partner die Gelegenheit, meinen umfassenden Online-Umfragebogen zum Thema Langzeitstillen anonym auszufüllen. Dieser umfasste bei den Müttern 69 Fragen und bei den Vätern/Partnern 21 Fragen. Die Voraussetzungen zur Teilnahme waren eine mindestens ein Jahr dauernde Stillzeit und dass die Teilnehmer zum Umfragezeitpunkt ihren Wohnort in der Schweiz, Deutschland, Österreich oder Liechtenstein hatten. Vereinzelt erhielt ich Rückmeldungen von Teilnehmern aus Südtirol, welche sich unter dem ihnen nächstgelegenen Land eingetragen haben.

Da jeder Teilnehmer die Umfrage nur einmal ausfüllen konnte, können Doppelzählungen ausgeschlossen werden. Es haben 7 038 Frauen die Umfrage begonnen und davon 5 210 die Umfrage vollständig ausgefüllt und somit abgeschlossen. Bei den Männern haben 585 Personen mit dem Ausfüllen des Fragebogens begonnen und davon 321 die Umfrage komplett abgeschlossen. Unter den Fragebögen für Männer gab es auch Antworten von Partnerinnen, welche mit einer Frau eine Familie gegründet haben, sogenannte Regenbogenfamilien.

Obwohl ich die Umfrage in sozialen Netzwerken stark verbreitet habe und viele interessierte Personen, Vereine, Verbände und Fachpersonen meine Umfrage weiter gestreut haben, war ich von der Anzahl der Teilnehmenden absolut überwältigt. Ich hätte nie mit so vielen Teilnehmern gerechnet. Meine Wunschvorstellung lag bei rund 200 Personen. Dies war natürlich, was die Auswertung betraf, eine große Herausforderung. Dort, wo Individualantworten möglich waren, konnte ich auf

Partner, geschiedene, verwitwete und verlobte Väter/Partner sowie in eingetragener Partnerschaft Lebende.

Hier ist zu beachten, dass die Umfrageteilnehmer entweder die leiblichen Väter der gestillten Kinder, die Partner der Mütter der gestillten Kinder (und *nicht* die leiblichen Väter) oder die Partnerinnen der Mütter sein können.

Wertvorstellungen in Bezug auf Kinder und Familie

Die Frage nach den Wertvorstellungen in Bezug auf Kinder und Familie konnte ich aufgrund der unzähligen Individualantworten nicht im Detail auswerten. Bei der stichprobenartigen Durchsicht der Wertvorstellungen stellte ich fest, dass diese sich bei Müttern und Vätern/Partnern kaum unterschieden.

Ein kleiner Auszug aus den Wertvorstellungen im Leben der Väter/Partner, wie sie es in der Umfrage angegeben haben, lautet:

- Zusammenhalt, Loyalität, Spaß haben, viel Zeit miteinander verbringen, lachen, Unternehmungen, das innere Kind erhalten, die Welt aus dem Blickwinkel der Kinder sehen, Gesundheit für die Familie und glückliche, zufriedene Kinder, Ehrlichkeit, Liebe, Selbstreflexion, Vertrauen, ein gutes, sorgloses Leben für die Familie, Treue, Respekt und Akzeptanz, Meinungs Austausch, eine gute Kommunikation, Kind soll Kind sein dürfen, Zuverlässigkeit, viel Bewegung, auch Zeit mit Kind alleine, finanzielle Absicherung, Nächstenliebe, Geborgenheit, Zufriedenheit, ein schönes Zuhause, Selbstständigkeit, Familie steht an erster Stelle, Aufgeschlossenheit, Gelassenheit, Offenheit, Sicherheit, Selbstwert, Harmonie etc.

Warst/bist du während der Stillzeit berufstätig?

58,4% der Mütter waren während der Stillzeit berufstätig, 41,6% waren nicht berufstätig.

