



## **„Stillen darf nicht länger Privatsache sein“ -**

### **Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs klärt bei Fortbildung auf**

*Im Zuge einer interdisziplinären Fortbildung des VSLÖ, des Verbands der Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs IBCLC in Innsbruck versammelten sich hochkarätige Speaker, um das Thema Stillen durchzudiskutieren. Im Zentrum standen u.a. wirtschaftliche Konsequenzen des Nicht-Stillens, Möglichkeiten des Zufütterns sowie die optimale Aufklärung von (werdenden) Müttern und Vätern.*

Für einen guten Stillbeginn hilft laut Gabriele Nindl, IBCLC Direktorin des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation, ausreichend langer Hautkontakt nach der Geburt (zwei Stunden), häufiges Stillen von kleinen Portionen (8 – 12 x innerhalb von 24 Stunden), Wissen über verschiedene Stillpositionen, über Brustmassage und darüber, wie das Kind die Brust erfassen muss. Genau hier kommen Still- und LaktationsberaterInnen ins Spiel, die in ausführlichen Beratungsgesprächen (werdende) Mütter und Väter aufklären.

„Das Hauptproblem liegt darin, dass das Thema Stillen nicht mehr als die natürliche Nahrung des Säuglings gilt“, sagt DSA Anita Schoberlechner, IBCLC, Präsidentin des VSLÖ. „Leider sind wir mit sehr vielen Hindernissen in der Stillförderung konfrontiert, denn Stillen wird oft als Privatsache angesehen und oft mit Flaschennahrung gleichgestellt. Genau aus diesem Grund arbeiten wir interdisziplinär daran, Stillen auch weiterhin zu fördern und Wissen und Erfahrung in unterschiedlichsten Gesundheitsbereichen zu fördern.“

### **Empfehlung der WHO**

Die WHO-Empfehlung zum Stillen lautet: „Ausschließliches Stillen während der ersten sechs Monate, auch bei Einführung von Beikost weiterstillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus, solange Mutter und Kind dies wollen.“ Um genau diese Empfehlung auch weiterhin an die Öffentlichkeit zu bringen, arbeitet der Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs seit mehr als 20 Jahren daran, eine positive gesellschaftliche Haltung in der Öffentlichkeit zu fördern sowie Frauen individuell zu beraten, wieder ihrem natürlichen Instinkt zu folgen.

Natürlich treten hin und wieder Probleme bei Müttern auf, die unbedingt stillen möchten, jedoch verzweifeln, weil es nicht sofort klappt. „Genau diese Fragen wie ‚Was tun bei Schmerzen an der Brust‘, ‚Wie soll ich mich als Mutter ernähren‘, ‚Wie steigere ich die Milchbildung‘, ‚Wie stille ich effektiv‘ uvm. klären wir gerne gemeinsam mit der Mutter“, gibt Schoberlechner einen Einblick in die Arbeit der derzeit rund 400 Still- und LaktationsberaterInnen des Landes.

### **Wirtschaftliche Folgen**

Welche wirtschaftlichen Folgen das Nicht-Stillen haben kann, präsentierte Dr. Diana König, IBCLC,



zertifizierte Trageberaterin, anhand der „Lancet Breastfeeding Series“ aus dem Jahre 2016. Sage und schreibe 800.000 Todesfälle von Babys bzw. Kleinkindern und 20.000 von Frauen wären weltweit jedes Jahr durch Stillen vermeidbar. Insgesamt kostet dem Gesundheitswesen das Nicht-Stillen etwa 300 Milliarden US \$ jährlich! Auf wirtschaftlicher Ebene ist weltweit eine 10%ige Kosteneinsparung von Krankheitsbehandlungen möglich. Abgesehen davon benötigt man 4.000 Liter Wasser für die Herstellung von 1kg Formula-Nahrung, während Muttermilch „natural renewable food“ ist. „Stillen kann einen Beitrag zu einer gesünderen gebildeteren gleichberechtigteren und ökologisch nachhaltigeren Welt leisten“, bringt es Dr. König auf den Punkt.

Die Aufteilung nach Ländern zeigt klar, dass einkommensstarke Länder eine kürzere Stilldauer als einkommensschwache oder solche mit mittlerem Einkommen aufweisen, doch auch in einkommensschwachen Ländern wird nur etwa jedes 3. Baby in den ersten sechs Monaten ausschließlich gestillt. Stillförderung ist also in armen und reichen Ländern gleich wichtig und könnte zum Erfolg nachhaltiger Entwicklungsziele beitragen.

### **Wenn Zufütterung notwendig wird**

Klappt es trotz guter Vorbereitung und Aufklärung nicht mit dem sofortigen Stillen, kann gut geplantes Zufüttern zum Einsatz kommen. Diesem Thema widmete sich OA Dr. Christof Weisser, Facharzt für Kinderheilkunde an der Neonatologie Salzburger Universitätsklinik. Jegliche Form der Zufütterung wirkt sich seiner Meinung nach auch immer negativ auf das Selbstvertrauen und die Zuversicht der Mutter aus, ihr Kind selbst ernähren zu können. „Wichtig ist, dass die Information über das Stillen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge durch ÄrztInnen, Hebammen oder StillberaterInnen erfolgt, worin auch der Partner eingebaut werden sollte.“ Ist es in Ausnahmefällen wirklich nötig zuzufüttern, weil z.B. Muttermilch (noch) nicht zur Verfügung steht oder der Säugling aus diversen Gründen nicht an der Brust gestillt werden kann, sollte laut Dr. Weisser unbedingt ein klarer Plan mit den Eltern abgesprochen werden, um das Neugeborene adäquat zu ernähren, doch auf jeden Fall das Stillen zu erhalten. Dies nimmt zwar etwas Zeit in Anspruch, doch diese kleinen Schritte in die richtige Richtung bescheren der Mutter auch viele Glücksmomente. Hier kommt ein gut organisiertes Stillmanagement zum Einsatz.

### **Positive Folgen des Stillens**

Welche umfassenden positiven Effekte Stillen haben kann, kommt aus der Lancet-Studie wiederum klar hervor. Als kurzfristige Effekte des Stillens führt diese nicht nur eine sinkende Kindersterblichkeit, sondern auch eine Reduktion von Diarrhoe, Atemwegsinfekten, plötzlichem Kindstod, von Karies und eines Fehlgebisses allgemein an. Langfristig gesehen ist es sehr wahrscheinlich, dass Übergewicht sowie Diabetes Typ 2 und 1 reduziert werden. Außerdem ist

erwiesen, dass die gestillten Kinder einen höheren IQ bekommen. Auf Seite der Mütter sinkt das Risiko für Brustkrebs, Osteoporose, Diabetes Typ 2 und die Postpartale Depression.

*Bereits seit mehr als 20 Jahren setzt sich der Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs für Beratung und den leichten Zugang zu Informationen rund um das Thema Stillen ein. Der VSLÖ steht für Qualität in Stillberatung und Fortbildungsarbeit und ist die erste Anlaufstelle für kompetente Fragen zum Thema.*

### **VSLÖ (Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs IBCLC)**

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

#### **Rückfragen und Anmeldung unter:**

Mag. Sabine Wolfgang

Tel: 0650 535 59 91

[office@sabinewolfgang.com](mailto:office@sabinewolfgang.com)