

aks Medienaussendung
Bregenz, 29. Oktober 2011

Stillen fördert die Gesundheit von Mutter und Kind

Positive Aspekte des Stillens gehen weit über die Ernährung hinaus.

Stillen hat einen sehr hohen Stellenwert für die frühkindliche Entwicklung. Die positiven Effekte gehen dabei weit über die Ernährung hinaus, denn Stillen trägt entscheidend dazu bei, eine enge Bindung zum Kind aufzubauen. Anlässlich der Welt-Stillwoche vom 3. bis 9. Oktober 2011 informiert die aks Gesundheitsvorsorge darüber.

„Die ersten Lebensmonate sind entscheidend für die Qualität der Beziehung zwischen Eltern und Kind. Ein Baby, das eine sichere Bindung erleben durfte, wird in seinem gesamten weiteren Leben auf eine damit verbundene Selbstsicherheit und Empathiefähigkeit bauen können“, erklärt aks Psychologin Mag. Irene Fitz. Stillen ist die intensivste Form, Bindung herzustellen, denn es bietet eine einzigartige Verbindung von emotionaler und körperlicher Nähe. „Durch ständiges Beisammensein, Zärtlichkeit, Hautkontakt, Stillen, Küssen, Tragen, sinnliches Erleben, Reagieren auf die kindliche Kommunikation werden die natürlichen Instinkte geweckt“, so die Psychologin. „Die erste Liebesbeziehung des Menschen ist die zur Mutter!“

Gesundheitliche Vorteile des Stillens

Genauso wichtig ist der gesundheitliche Aspekt des Stillens – sowohl für das Baby als auch für die Mutter. „Eine Stillzeit von mindestens vier bis sechs Monaten kann die Brustkrebsrate reduzieren. Außerdem verleihen Stillhormone der Mutter eine ruhige, gelassene Ausstrahlung.“ erklärt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Birgit Hämmerle. Auch für die Gesundheit des Babys hat das Stillen große Vorteile. „Stillen fördert das Wachstum und die Entwicklung des Kindes, ebenso wie die kognitive Leistungsfähigkeit, denn die Muttermilch ist immer in der benötigten Menge und in der optimalen Zusammensetzung vorhanden“, betont Hämmerle. „Außerdem wird durch das Stillen das Risiko von Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Allergien auch im späteren Kindesalter vermindert. Die Auswirkungen des Stillens sind jedoch noch weitreichender. „Neuesten Studien zufolge besteht ein Zusammenhang zwischen Stillen und Bindung mit der Prävention von Gewalt“, erklärt Mag. Fitz.

Ein emotionales Thema

Generell ist Stillen ein zutiefst emotionales Thema, sowohl für das Kind als auch für die Mutter. Wenn Mütter nicht stillen können, rät Irene Fitz das Kind regelmäßig im Arm zu halten, denn so fühlt das Baby den Herzschlag der Mutter und kann sie fühlen und riechen. „Bei Müttern mit Stillproblemen können durchaus schwere seelische Beeinträchtigungen auftreten, weil sie das Gefühl haben schlechte Mütter zu sein“, erklärt Mag. Hämmerle. Sie rät in diesen Fällen sich an die Stillhotline des aks unter der Telefonnummer 0664 151 2000 zu wenden. Diese wird täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr von qualifizierten Still- und Laktationsberaterinnen betreut.

Weitere Informationen

Informationen zu Stillen und Beikost finden Sie auch in den Broschüren des aks, die sie unter der Telefonnummer 055 74 / 203 – 0 anfordern oder unter www.aks.or.at downloaden können.

Tipps für eine gute Mutter-Kind-Bindung über das Stillen hinaus

Füttern Sie Ihr Baby immer in Ihrem Arm, nahe an Ihrer Brust (es darf zwischendurch auch an Ihrer nackten Brust sein). So hört das Baby Ihren Herzschlag, riecht und fühlt Sie und kann Ihnen in die Augen sehen.

Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Füttern, nach Möglichkeit in einer entspannten Atmosphäre.

Lassen Sie Ihr größeres Baby die Flasche nicht selbst halten. Trinken aus der Flasche sollte immer mit Kontakt mit der Mutter/dem Vater oder anderen festen Bezugspersonen verbunden sein.

Füttern Sie Ihrem größeren Baby die feste Kost immer im Schoß, nicht in einer Wippe oder in einem Stuhl - bis es den Löffel selbst in die Hand nehmen will.

Wenn Sie Ihrem Baby einen Schnuller geben, damit es das über die Nahrungsaufnahme hinausgehende Saugbedürfnis befriedigen kann, dann lassen Sie es das Saugen in Ihren Armen oder im Tragetuch genießen. Benutzen Sie den Schnuller nicht als Stöpsel zum Ruhigstellen.

Tragen Sie Ihr Baby so viel wie möglich am Körper (z.B. mit Tragetuch oder Babyschlinge).

Benutzen Sie einen Kinderwagen so wenig wie möglich. Ihr Baby braucht viel Haut- und Körperkontakt.

Wenn Sie später Ihr Kind wegen des Gewichts nicht länger tragen können, dann wählen Sie einen Kinderwagen, in dem Ihr Kind mit dem Gesicht zu Ihnen sitzt

Küssen, schmusen, tragen und umarmen Sie Ihr Baby möglichst oft, wenn möglich mit direktem Hautkontakt.

Kontakt

aks Gesundheitsvorsorge
Rheinstr. 61
6900 Bregenz
T 0 55 74 / 202 – 0
gesundheitsvorsorge@aks.or.at
www.aks.or.at

BU: Stillen ist gut für Mutter und Kind (Foto: Istockphoto)