

Stillen, die natürliche Massnahme zur Förderung der Gesundheit

Ursula Ackermann-Liebrich¹⁾, Liselotte Reber-Liebrich²⁾

1) Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel

2) La Leche Liga, Schweiz

Einleitung

Stillen ist längst bekannt als die beste Ernährung für den Säugling: so stand bereits 1911 bei Einführung des Stillgeldes die Verminderung der Säuglingssterblichkeit durch Förderung vermehrten Stillens im Vordergrund. Bei der heute niedrigen Säuglingssterblichkeit ist diese Betrachtungsweise weniger evident, und so gewinnen andere Argumente an Bedeutung. Die Auswirkung des Stillens auf den späteren Gesundheitszustand des Kindes wurde aber erst in den letzten Jahren genauer untersucht. Verschiedene Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes werden heute diskutiert oder gelten als erwiesen: die Verminderung allergischer Krankheitsbilder (1), die geringere Gefahr der Ueberernährung (2), die bessere Mutter-Kind-Beziehung (3) und noch weiter zu untersuchende Faktoren wie die höhere Intelligenz gestillter Kinder (4) oder die verminderte Inzidenz kardiovaskulärer Krankheiten (5).

Von psychologischer Seite werden Stimmen in der gleichen Richtung laut. So sollen gestillte Kinder sich zu psychisch stabileren Erwachsenen entwickeln. Darauf ist angesichts der Zunahme psychischer Krankheiten in unserer Gesellschaft besonders hinzuweisen.

Aerzte und Spitäler bemühen sich heute meist um die Förderung des Stillens. In Basel sollte ein grosszügig bemessenes Stillgeld den Willen zum Stillen stärken (6). Stillen, und darin sind sich die über längere Zeit voll stillenden Mütter einig, ist unkompliziert, billig und schön; aus präventivmedizinischer Sicht also eine ideale Massnahme: einfach, gesund und macht Spass. Dennoch nimmt weltweit und auch in der Schweiz die Zahl der stillenden Frauen ab oder höchstens geringfügig zu. Auswertung der Daten aus Spitälern zeigen, dass etwa 90% aller Frauen stillen wollen und damit beginnen. Warum aber die meisten frühzeitig abstillen, obwohl sie sich vorher zum Stillen entschlossen haben, ist eine ungelöste Frage. Die vermehrte Bemühung von Aerzten, Spitälern und staatlichen Stellen scheint hier wenig zu helfen. Auch wenn zwischen 25 und 40% der Schweizer Mütter über 10 Wochen stillen, so muss doch gesagt werden, dass damit nur ein sehr kleiner Teil des möglichen Stillpotentials erfüllt wird. Die Gründe, die eine Frau zum Abstillen bewegen, sind vielleicht kompliziert, aber doch nicht so vielseitig. Sie bestehen meist in der Angabe, die Frau habe "zu wenig Milch", wobei sich erkennen lässt, dass meist nicht medizinische Ursachen für diese Aussage verantwortlich sind. Gesellschaftliche Geringschätzung des Stillens, mangelndes Wissen um die Technik des Stillens, aber auch die plötzliche Einsamkeit der Mutter und die Unmöglichkeit, gleichzeitig einem Kind gerecht zu werden und den Anforderungen eines modernen Lebens zu genügen, sind diskutierte Hauptpunkte.

Ein Kleinprogramm zur Förderung des Stillens

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, wenn das erfolgreichste Programm zur Förderung des Stillens von einer Laienorganisation geschaffen worden ist. Die 1956 in USA gegründete und seit 1973 auch in der Schweiz tätige "La Leche Liga" (LLL) hilft stillwilligen Müttern die Hindernisse, die sie in unserer Gesellschaft trifft, zu überwinden. Zwar handelt es sich hier aus ärztlicher Sicht um eine Laienorganisation, aber Stillen ist keine Krankheit und deshalb ist die Stillberatung a priori keine ärztliche Handlung, sondern sollte auf einem anderen Niveau stattfinden. Die Beraterinnen der LLL, die alle selbst gestillt haben, kennen sich in praktischen Fragen, die das Stillen mit sich bringt, bestens aus. Sie werden auf ihre Aufgabe vorbereitet und durch Fortbildungsveranstaltungen und Literaturdienste immer über den neuesten Stand orientiert. Die LLL Beraterinnen sind also Fachleute, die sich freiwillig organisiert haben, um eine praxisorientierte Dienstleistung anzubieten. Ihre Hauptaktivität sind die monatlichen Stilltreffen im Heim der Beraterin, wo scheinbar zwanglos, aber immer unter der Begleitung der Beraterin, das Wissen ums Stillen weitergegeben wird. Dieses Konzept kommt auch ärmeren und ungebildeteren Frauen zugute, das praktische Beispiel des Stillens wirkt nachahmenswert, und dieser Vorgang setzt keine intellektuellen Fähigkeiten voraus. In USA haben Präventivmediziner LLL-Beraterinnen beigezogen, die nun in einem besonderen Programm unterprivilegierten Frauen das praktische Wissen über das Stillen vermitteln. Der Erfolg dieser Massnahme ist beachtlich. Für die Schweiz heisst das, dass Aerzte die Aufgabe hätten, unterprivilegierte Mütter, die Prospekte kaum je lesen, auf die LLL hinzuweisen. Nebst allen übrigen Vorteilen ist ja auch Stillen der billigste Weg, ein Kind grosszuziehen.

Die Tätigkeit der LLL

Ein Blick in die Arbeit einer LLL Beraterin zeigt, dass es meist nicht um medizinische Probleme geht, die hier zu behandeln sind. Hinter den Klagen der betroffenen Mütter steht mangelndes Wissen um die "Kunst des Stillens" und das Verhalten eines kleinen Kindes. Durchschnittlich führt eine Beraterin 30 Telefongespräche, schreibt 10 Briefe und hält ein Stilltreffen pro Monat in der von ihr organisierten Gruppe ab. Die häufigste Klage, die eine Beraterin hört, ist: "Ich habe zu wenig Milch". Sie wird zu Recht meist keine medizinische Problematik hinter dieser Tatsache vermuten. Zwar bestehen individuelle Unterschiede in der Milchmenge, aber verschiedene Studien haben bewiesen, dass bei richtiger Anleitung die meisten Frauen genügend Milch für ihr Kind bilden können (7, 8). Die Beraterin versucht nun durch geduldiges Fragen herauszufinden, warum eine Mutter die obgenannte

Befürchtung hat. Sehr oft zeigt es sich, dass die Umgebung, in der die Frau lebt, dem Stillen nicht förderlich ist. Oft hat sie auch falsche Vorstellungen vom Verhalten eines kleinen Kindes und kein rechtes Vertrauen in ihre mütterlichen Fähigkeiten (es sei daran erinnert, dass in der Schweiz beinahe die Hälfte der Kinder erste Kinder sind). Es bräucht nun oft über Wochen hinaus ein tägliches Gespräch mit der Beraterin, bis eine solche Frau überzeugt ist, eine gute Mutter zu sein und genügend Milch zu haben. Ein Stilltreffen wird sie trösten können, denn hier findet sie viele Frauen, die die gleichen Schwierigkeiten hatten und sie erfolgreich gemeistert haben.

Eine weitere häufige Komplikation sind wundete Brustwarzen. Hier, wie in vielen anderen Fällen, bringen die nachmittäglichen oder abendlichen Stilltreffen Hilfe. Die Beraterin hat zwanglos Gelegenheit, die Mutter beim Stillen zu beobachten. Sie wird der Mutter eine Stillhaltung vorschlagen, die die Warzen schont und zur Heilung beiträgt. Falsche Stillhaltung kann auch Ursache mangelhafter Gewichtszunahme des Säuglings sein, abstillen wäre also nicht die richtige Lösung.

Viele wichtige Fragen betreffen das Verhalten des Kindes und die Umgebung, die sich kinder- und stillfeindlich verhält. In dieser Umgebung wird die Mutter zusätzlich verunsichert. Im Kreis der stillenden Mütter stärkt sich das Selbstbewusstsein, die neugewonnene Sicherheit und die Freude beim Stillen wird später auf die Umgebung ausstrahlen und diese verändern.

Praktische Fragen des Alltags beschäftigen die Stillgruppe: wie bringt man warmes Essen auf den Tisch, wenn man sein unruhiges Kind den ganzen Tag herumtragen muss? Wie wird man mit dem Haushalt fertig, ohne das Kind zu vernachlässigen? Wie vermeidet man Stress? Wie lebt man Tag für Tag und Nacht für Nacht mit einem Kolikkind? Wie trägt man ein Kind im Tragetuch oder -Beutel, ohne dass man Rückenschmerzen oder einen Milchstau bekommt? Wie stillt man diskret in der Öffentlichkeit?

Die LLL war eine der ersten Selbsthilfegruppen überhaupt. Obwohl das Wissen der Beraterinnen beachtlich ist, ist dies nicht der entscheidende Grund für ihren Erfolg. Wichtig ist, dass diese Frauen von Mutter zu Mutter sprechen und ihre Erfahrungen mit den anderen Müttern teilen. Jede Frau erhält so die notwendigen Informationen und kann auf diese Weise ihren Weg selbst finden, ohne dass sie sich bevormundet fühlt.

Medizinische Fragen? sicher nicht: aber lauter Probleme, die eine Mutter zum Abstillen bewegen können. Soziologisch lässt sich das Verhalten der Mütter und der entsprechende Erfolg der LLL dahin erklären, dass den modernen Frauen, die eigene Mutter fehlt, die sie betreut und die ihnen früher vorgelebt hat, wie man stillt und ein Kleinkind versorgt. "Die Mutter bemuttern" lautet der Auftrag, den die Beraterinnen der La Leche Liga ausführen.

Die LLL in Zahlen

In der Schweiz waren 1983 45 ehrenamtliche Beraterinnen tätig. Sie betreuten 31 Gruppen mit insgesamt 2750 Besucherinnen. Sie führten über 4500 Telefongespräche.

Im Jahre 1984 waren es bereits 65 Beraterinnen mit 3200 Besucherinnen und etwa 4600 Telefongesprächen. Die LLL gibt eine Zeitschrift, das Bulletin, heraus, welches 1983 von 1500 Abonnentinnen in der Schweiz und etwa zusätzlich 500 im Ausland gelesen wurde. Ein von medizinischen Experten geprüfetes Handbuch (9) und verschiedene Merkblätter

runden das Publikumsprogramm ab. Die LLL ist in der glücklichen Lage, die Unterstützung eines internationalen, ständig sich erweiternden Aerztekomitees zu haben, das alle Fragen medizinischer Natur genau prüft. Eine kleine Bibliothek steht Interessentinnen kostenlos zur Verfügung. Von diesen Dienstleistungen profitieren auch freie Stillgruppen in der ganzen Schweiz, die nicht der LLL angeschlossen sind. Ueber den Erfolg der LLL in der Schweiz wird nicht Buch geführt. Frauen, die Stilltreffen regelmässig besuchen, stillen länger und überwinden Schwierigkeiten, ohne abzustillen. In den USA kann dies mit Zahlen belegt werden. Eine im Gang befindliche Studie in der Schweiz zeigt, dass die Einstellung der Frauen zum Stillen derjenige Faktor ist, der den stärksten Einfluss auf die Ueberwindung von Stillschwierigkeiten hat.

Eine Bestandesaufnahme vom August 84 zeigte, dass in 43 Ländern der Welt 9255 Leche Liga-Beraterinnen tätig waren. Die Schweizer Organisation arbeitet eng mit den Nachbarländern zusammen. Gemeinsam ist allen das Ziel, Impulse zu vermehrtem Stillen und den Frauen damit Freude am Dasein mit den Kindern zu vermitteln.

Schlussbemerkung

Prävention heisst heute meist, den Lebensstil ändern, gesünder zu leben. Stillen verbessert die Gesundheit von Müttern und Kindern, macht aber auch Freude. Die LLL bietet hier einen Dienst an, der auch von der Medizin weiter gefördert werden sollte. LLL Beraterinnen sind Spezialistinnen, sie verstehen ein kompliziertes System und bieten einen notwendigen Dienst an. Dieser Dienst kann durch die Medizin weiter gefördert und die Zusammenarbeit weiter ausgebaut werden.

Zusammenfassung

Stillen, die natürliche Massnahme zur Förderung der Gesundheit

Dass Stillen die bestmögliche Säuglingsernährung ist, wird nicht mehr bestritten. Die Förderung des Stillens in Spitälern hat zu vermehrtem Stillbeginn der Frauen geführt, das Aufrechterhalten der Stilltätigkeit aber benötigt andere Hilfen, die durch Selbsthilfegruppen erbracht werden können. Die La Leche Liga hat sich diesem Problem seit rund 30 Jahren angenommen und führt mit Erfolg auch in unserem Lande Stillzirkel durch, die den Frauen helfen, auch Probleme des praktischen Alltags zu meistern.

Résumé

Allaitement maternel, la mesure naturelle de promotion de la santé

Le fait que l'allaitement soit la meilleure manière possible d'alimenter le nourrisson n'est plus combattu. L'encouragement des femmes à allaiter a conduit à une fréquence accrue des efforts d'allaitement maternel, mais son maintien pendant une période prolongée nécessite d'autres soutiens de ceux des professionnels de santé, qui peuvent être apportés par des groupes de type self help (aide mutuelle). La Leche Liga (dénomination en espagnol mais issue des Etats-Unis, signifiant la "Ligue du lait") s'est attachée à ce problème depuis une trentaine d'années. Elle organise avec succès, en Suisse aussi, des groupes de femmes allaitantes qui aident les mères concernées à maîtriser les questions qui peuvent se poser à cet égard dans la vie quotidienne.

Summary

Breast-feeding, the natural method of health promotion

Breast-feeding has long been accepted as the best way of feeding young children. Promotion of breast-feeding in hospitals has increased the proportion of women beginning to breastfeed. The maintenance of lactation however needs other support, which can be provided by self help groups. "La Leche Liga"'s activity centers around this problem. Breastfeeding circles take place in Switzerland too and provide an opportunity for sharing experience and learning to solve everyday problems.

Literaturverzeichnis:

1. Hanson L.A.: New knowledge in human milk immunoglobulin. Acta Paediatr. Scan. 1978; 67: 577-582
2. Dörner G., Mohniker A.: Zur Bedeutung der perinatalen Ueberernährung für die Pathogenese der Fettsucht und des Diabetes Mellitus. Dtsch. Gesundheitswes. 1977; 32: 2325-2328
3. Klaus M.H., Jerauld R., Kreger N.C., Mc Alpine W., Steffe M., Kennel J.: Maternal attachment: importance of the first postpartum days. N. Engl. J. Med. 1972; 286: 460-463
4. Rodgers B.: Feeding in infancy and later ability and attainment: a longitudinal study. Develop. Med. Child. Neurol. 1978; 20: 421-426
5. Ackermann-Liebrich U.: Die Entwicklung lange gestillter Kinder. Soz. Praev. Med. 1980; 25: 180-181
6. Ackermann-Liebrich U.: Stillgelder - eine prae-

ventiv-medicinische Massnahme. Schw. Rundschau Med. Praxis 1981; 38: 1628-1632

7. Raphael Dana: The tender gift breastfeeding. Schocken Books New York, 1976,
8. Waller H.: The early yield of human milk and its relation to the security of lactation. Lancet 1950; 1: 53
9. La Leche Liga: Handbuch, für die stillende Mutter. LLL, international 1980, 1982², 1982



Publikation der La Leche Liga Schweiz seit 1976, erscheint zweimonatlich, Umfang 32 Seiten, illustriert, enthält Erfahrungsberichte von Müttern und Vätern, über Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und Mutter-Sein/Eltern-Sein. Einige Hefte sind besonderen Themen gewidmet, wie z.B. Schlaf, Kolik, Stillen und Partnerschaft, Kaiserschnittgeburten, Zwillinge. Jede Ausgabe führt Adressen und Telefon der Beraterinnen in der Schweiz, Deutschland und Oesterreich, samt ihren Gruppendaten auf. Ab und zu erscheint auch ein Beitrag in den anderen schweizerischen Landessprachen.



La Leche Liga Schweiz

Die LLL ist eine gemeinnützige, konfessionell und politisch neutrale Institution, die in der Schweiz seit 1973 als Verein organisiert ist. Die Beraterinnen arbeiten alle ehrenamtlich; die meisten führen monatliche Stilltreffen durch.

Kontaktadresse:

La Leche Liga Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich