

Geburtshilfe und Perinatalmedizin

## Argumente fürs Stillen

Informationen für Frauen



### **Enge Bindung**

Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Durch den engen körperlichen (Haut-) Kontakt können sich Mutter und Säugling gut kennenlernen und miteinander vertraut werden. Damit wird das Urvertrauen des Kindes gestärkt.

### **Minimiert Säuglingstod-Risiko**

Stillen vermindert das Risiko eines plötzlichen Säuglingstodes. Den besten Schutz hat das Baby bei einer vollen Stillzeit von mindestens sechs Monaten. Wird feste Nahrung zugeführt, sollte trotzdem begleitend weiter gestillt werden.

### **Massgeschneiderte Ernährung – leicht verdaulich**

Muttermilch ist die einzig massgeschneiderte Ernährung für das Neugeborene. Sie versorgt das Kind genau mit den Nähr- und Abwehrstoffen, die es benötigt. Die Zusammensetzung und Menge der Muttermilch ist von Frau zu Frau verschieden und verändert sich während der Stillzeit stets. Muttermilch ist zudem leicht verdaulich. Gestillte Babys leiden deshalb weniger oft unter Bauchweh als nicht gestillte. Ausserdem macht Stillen unterwegs unabhängig. Nur Muttermilch ist jederzeit verfügbar und hygienisch einwandfrei.

### **Schutzschild vor Krankheiten**

Muttermilch versorgt das Baby mit wichtigen Schutz- und Abwehrstoffen, die es vor Krankheiten schützen. Über 700 Bakterienkulturen konnten schwedische Forscher in der Muttermilch nachweisen. Diese wirken sich positiv auf die Entwicklung einer gesunden Darmflora aus und machen das Immunsystem des Babys stark. Besonders Kinder, die aufgrund von Erbanlagen in der Familie ein höheres Risiko haben, an Allergien, Asthma oder Neurodermitis zu erkranken, bekommen so einen optimalen Start. Über die Muttermilch wird das Baby auch mit ersten Antikörpern gegen verschiedene Krankheiten, wie zum Beispiel Masern oder Windpocken versorgt. Eine spätere Impfung ersetzt dies zwar nicht, macht aber eine Infektion in den ersten Monaten unwahrscheinlicher.

## **Gestillte Kinder seltener übergewichtig**

Gestillte Kinder neigen laut Studien weniger dazu, übergewichtig zu werden. Ein Baby, das gestillt wird, entwickelt schon von Beginn an ein Gefühl dafür, wann es satt ist. Die Milch läuft aus der Brust nämlich nicht einfach heraus wie aus der Flasche. Das Kind muss aktiv an der Brust saugen und hört dann auf, wenn es satt ist. Dieses Muster prägt sich ein. Stillen kann zudem das Risiko vermindern, Durchfall oder eine Mittelohrentzündung zu bekommen.

## **Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld – und schont die Umwelt**

Stillen ist gratis. Es erspart Arbeit und Zeit, denn Muttermilch muss nicht vorbereitet oder abgekühlt werden. Sie muss nicht künstlich hergestellt, transportiert und verpackt werden und erzeugt keinen Abfall. Sie schont also auch die Umwelt.

## **Beschleunigt Rückbildung der Gebärmutter**

Während der Schwangerschaft ist die Gebärmutter auf das 20-fache ihrer eigentlichen Grösse gewachsen und muss sich nach der Geburt wieder zurückbilden. Beim Stillen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es sorgt für Kontraktionen in der Gebärmutter. Diese zieht sich dadurch zusammen. Wer statt der Brust nach der Entbindung das Fläschchen gibt, dessen Gebärmutter bildet sich langsamer zurück.

## **Gut für die Gesundheit des Kindes**

Stillen fördert die geistige Entwicklung von Kindern. Das Wachstum der weissen Gehirnschicht ist bei gestillten Kindern nachweislich um 20 bis 30 Prozent grösser als bei den nicht gestillten. Stillen fördert ausserdem eine gesunde Entwicklung der Kiefer und Zahnstellung, der Zungen- und Gesichtsmuskulatur und damit die Sprachentwicklung.

## **Gut für die Gesundheit der Mutter**

Stillen vermindert die Risiken für die Mutter, an bestimmten Krebsarten zu erkranken wie z. B. Brust- oder Eierstockkrebs. Ausserdem senkt Stillen das Osteoporose-Risiko im Alter. Durch das Stillen können des Weiteren die Entwicklung einer Depression und Bluthochdruck, Übergewicht sowie Diabetes Typ II, gesenkt werden.

## **Frauenklinik**

Telefon +41 (0)62 838 50 73

E-Mail geburtshilfe@ksa.ch

