

„Stillen ist die normale Ernährung eines Babys“

Interview mit der kommissarischen Beauftragten für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes Aleyd von Gartzen

Die Weltstillwoche findet wie jedes Jahr in der 40. Kalenderwoche, in diesem Jahr vom 29. September bis zum 5. Oktober 2014 statt. Sie steht in diesem Jahr unter dem Motto "Stillen – ein Gewinn fürs Leben!". Wie wichtig es ist, diese Botschaft weiter zu verbreiten, zeigen aktuelle Daten zur Stillrate: Nach wie vor ist die Stilldauer in Deutschland niedrig und zeigt sogar einen leicht rückläufigen Trend. Zwar werden direkt nach der Geburt zwischen 80 und 90 Prozent aller Kinder gestillt. Die ersten vier Monate ausschließlich gestillt wurden aber nur 34 Prozent der Kinder. Weniger als ein Fünftel aller Frauen stillen ihr Baby sechs Monate lang voll. Damit sind die WHO-Empfehlungen für das Stillen für einen Großteil der Kinder in Deutschland nicht erfüllt.

Aleyd von Gartzen ist Hebamme und kommissarische Beauftragte für Stillen und Ernährung des Deutschen Hebammenverbandes e.V. (DHV). Im Interview nimmt sie Stellung zu den aktuellen Entwicklungen beim Stillen in Deutschland und erklärt, welche Hilfe stillende Frauen von Hebammen erhalten können.

Frau von Gartzen, warum sollten Frauen ihre Kinder stillen?

Stillen ist die normale Ernährung eines Babys. Es gibt keinen gleichwertigen Ersatz. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind und verringert das Risiko vieler Erkrankungen. Die WHO empfiehlt aus gutem Grund, dass Kinder die ersten sechs Lebensmonate ausschließlich gestillt werden sollten. Erst dann sollte das Stillen langsam durch andere Nahrungsmitteln ergänzt werden. Auch bei der Beikosteneinführung sollte begleitend nach Bedarf des Babys weiter gestillt werden. In Deutschland haben wir aber derzeit die Situation, dass nach sechs Monaten nur noch weniger als 20 Prozent der Frauen stillen.

Warum wird in Deutschland vergleichsweise selten und nur einen kurzen Zeitraum gestillt?

In Deutschland wurde bereits ab 1867 die erste industriell gefertigte Säuglingsnahrung von Nestlé eingeführt. Damals gab es noch keine Erkenntnisse über den gesundheitlichen Wert des Stillens, so dass der vermeintliche Muttermilchersatz schnell verbreitet war. Als man dann merkte, dass dieser Ersatz nicht ausreichte, weil zum Beispiel Vitamine fehlten, wurde immer früher Brei zugefüttert. So wurde noch in den 70er-Jahren wenigen Wochen alten Babys bereits Brei gereicht. Seit 1981 der WHO-Kodex entstanden ist, erleben wir eine Renaissance des Stillens. Heute wissen wir, dass das Immunsystem, der Darm und die Kaumuskulatur erst nach etwa sechs Monaten reif genug sind für festere Nahrung.

Wir stehen auch vor einem kulturellen Problem: Heutige Mütter wurden häufig selbst nicht gestillt und können nicht von Erfahrungen der eigenen Mütter lernen. Von ihnen hören sie: „Das hat bei mir auch nicht geklappt, ich hatte nicht genug Milch, es hat weh getan etc.“ Wenn für das soziale Umfeld die Milchflasche Normalität ist und Stillen über ein gewisses Alter hinaus als negativ empfunden wird, hält das die Frauen vom Stillen ab. Nicht selten fehlt die fachliche Unterstützung und Beratung bereits in der Schwangerschaft, da viele Frauen erst spät Kontakt zu einer Hebamme haben.

Wie unterstützt eine Hebamme die Mütter beim Stillen?

Die Beratung zur Ernährung des Babys und auch der Mutter gehört zur Kernkompetenz von Hebammen. Sie sind dafür gut ausgebildet und können alle Fragen beantworten: zur Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit, zu allem rund ums Stillen, zur Beikosteführung, aber auch zu medizinischen Fragen wie Brustentzündungen. Mütter können sich während der gesamten Stillzeit mit Fragen an Hebammen wenden, auch wenn sie lange stillen. Die Kosten dafür tragen übrigens die Krankenkassen – ist das Kind älter als zwei Monate, kann die Hebamme noch achtmal für Beratung und Betreuung angefragt werden.

Immer mehr Frauen finden derzeit keine Hebamme mehr. Was sind die Auswirkungen auf das Stillen?

Ich sehe das Stillen insgesamt in Gefahr, wenn keine Hebammen mehr für die Beratung da sind. Besonders beim ersten Kind und im Wochenbett, also in den ersten sechs Wochen brauchen viele Mütter kompetente Unterstützung. Es gibt die Tendenz, dass die jungen Familien nach der Geburt immer früher aus den Kliniken entlassen werden. Gerade in den ersten Tagen aber brauchen sie dringend fachlich fundierte Hilfestellung. Das Wochenbett sollte eine geschützte Zeit sein. Mindestens in den ersten zwei Wochen benötigen Mutter und Kind viel Ruhe. Diese Wochenbettkultur haben wir heute leider schon fast verloren.

Als Hebammen empfinden wir jede Frau, die ohne die Hilfe einer Hebamme auskommen muss, wenn sie diese benötigt, als Skandal. Wir wirken darauf hin, dass sich die Situation ändert. Allen Müttern, die aktuell keine Hebamme finden für die Wochenbettbetreuung, kann ich derzeit nur raten, sich wenigstens eine telefonische Beratung zu suchen oder sich einer Stillgruppe anzuschließen für eine erste Unterstützung. Sie sollten sich außerdem an die örtliche Gesundheitsbehörde und die Abgeordneten ihres Wahlkreises wenden, um auf ihre Situation aufmerksam zu machen. Außerdem können sie sich beim Hebammenverband melden – auf www.hebammenverband.de/landkarte können sie ihre erfolglose Suche nach einer Hebamme eintragen.

Im Internet kursieren aktuell sogenannte Muttermilchbörsen. Was halten Sie von dieser Entwicklung?

Muttermilchbörsen haben gerade zunehmend Konjunktur. Sie müssen allerdings kritisch gesehen werden, weil eine effektive Kontrolle fehlt, wie die Milch gewonnen und gelagert wird. Es kann nicht ausreichend überprüft werden, ob schädliche Keime enthalten sind und ob die Kühlkette beim Versand eingehalten wurde. So könnte von der in der Börse verkauften Milch eine Gefahr für das Baby ausgehen.

Die Debatte um die Muttermilchbörsen zeigt jedoch auch eines deutlich: Es gibt einen Bedarf an gespendeter Muttermilch. Eine sichere Alternative sind hier Muttermilchbanken. Leider gibt es nur wenige dieser Banken in Deutschland. Sie sind aber dringend nötig, damit kranke und früh geborene Kinder mit der zweitbesten Alternative – gespendeter Frauenmilch – ernährt werden können, wenn die Milch ihrer eigenen Mutter nicht zur Verfügung steht. Damit ermöglicht man ihnen einen deutlich besseren Start ins Leben als mit industriell hergestellter Säuglingsnahrung. Deshalb muss die Politik reagieren. Die Verantwortlichen müssen die nötigen Mittel zur Verfügung zu stellen, damit dringend benötigte Frauenmilchbanken etabliert werden können.