

Gabriele Nindl, Still- und Laktationsberaterin IBCLC  
Direktorin - Europäisches Institut für Stillen und Laktation  
Wittberg 14, 6233 Kramsach  
Tel: 0676 9269 414, E-Mail: gabriele.nindl@stillen-institut.com

## **Ein Baby zu stillen und Muttersein muss lebenskompatibel sein**

**Wie die Stillberatung Frauen dabei unterstützen kann, in eine authentische, selbstbewusste Mutterrolle zu finden.**

---

Die meisten Frauen wissen, dass Stillen für ein Baby der beste Start ins Leben ist. 90% aller Schwangeren äußern den Wunsch, zu stillen und beginnen auch damit. Und dennoch sind es nach vier Monaten weniger als die Hälfte der Mütter, die noch ausschließlich stillen. (Daten aus Deutschland, KiGGS Welle 2, August 2018, Robert Koch-Institut). Diese Lücke zu füllen, muss allen StillexpertInnen ein Anliegen sein. Gute Stillberatung leistet also viel mehr, als die Frage zu beantworten, wie das Kind zur Brust kommt.

Meist stehen im öffentlichen Diskurs beim Thema "Stillen" die gesundheitlichen und emotionalen Vorteile für das Kind im Fokus, die mittlerweile durch zahlreiche Studien ausreichend belegt und auch hinlänglich bekannt sind. Allerdings zeigen gerade die Evidenzen der letzten Jahre, wie sehr auch die Mütter vom Stillen profitieren. Zusätzlich zu lebenslangen positiven Auswirkungen auf die mütterliche Gesundheit kann eine gelungene Stillbeziehung den Grundstein für ein selbstbewusstes, authentisches Muttersein legen.

### **Frau kann es als Mutter nicht richtig machen**

Frauen, die heute Mütter werden, stehen vor dem Problem, dass sie es nicht richtig machen können. Bleiben sie lange zuhause beim Kind, gelten sie als rückständige Glücke. Gehen sie rasch wieder arbeiten, müssen sie mit dem Etikett "Rabemutter" leben. Jeder kommentiert ungefragt und möchte mitreden. Stillen und Kinder sind hochemotionale Themen und der Ton, in dem Diskussionen geführt werden, ist oft rau und verletzend. Das verunsichert gerade junge Frauen und natürlich auch Männer, die heute Eltern werden. Sie gehören der „Generation Y“ an, die es von klein auf gewohnt ist, gelobt zu werden und Anerkennung für ihr Tun zu erhalten. Doch in den ersten Tagen, Wochen und Monaten mit einem Baby gibt es wenig Lob. Dafür aber neben unzähligen vollen Windeln einen hohen Stresspegel und viele offene Fragen.

### **Wenn die ersten Wochen weit entfernt von "instagrammable" sind**

Glückliche Babys an der Brust, strahlende, top gestylte Mütter. Obwohl es in den sozialen Netzwerken durchaus schon Bereiche gibt, die realitätsnaher und ehrlicher geworden sind, bei den Themen "Baby" und "Muttersein" ist die Inszenierung heute höher denn je. Matthias Junge, ein deutscher Soziologe mit dem Schwerpunkt Gesellschaftstheorie und Jugendsoziologie, sprach 2015 in einem Ö1-Interview vom hohen Erwartungsdruck, mit dem die Generation Y konfrontiert wird. Die "Glattheit der Erfolgsstrecke" übertragen junge Mütter vom beruflichen Lebenslauf in den privaten Bereich. Kollidieren die eigenen Erfahrungen dann mit der von den Medien inszenierten heilen Babywelt, ist der Frust hoch.

### **Die Frau ist verantwortlich, der Mann hilft**

Als Mutter erfolgreich sein, heißt für viele Frauen auch, sich um ein gutes Familienleben zu kümmern. Selbst in Familien, in denen sich der Mann an der Kindererziehung und im Haushalt beteiligt, fühlen sich nach wie vor die Frauen verantwortlich, dass alles läuft. Sie haben die Geburtstage aller Familienmitglieder im Kopf, sie kaufen die Kleidung der Kinder und organisieren Auszeiten mit ihrem Partner. Das zehrt. Dabei wäre es gerade in der Anfangszeit wichtig, dass die Frau sich auf das Neugeborene, dessen und ihre Bedürfnisse konzentrieren kann.

### **Die ersten Tage und Wochen sind ausschlaggebend**

Erlebt die Frau eine gute Geburt, geht sie gestärkt aus diesem Erlebnis heraus und kann in schwierigen Zeiten immer wieder auf die bei der Geburt gefühlte Kraft zurückgreifen. Aber auch nach schwierigen Erfahrungen kann gelingendes Stillen heilsame Wirkung haben und die Frau weit über die ersten Monate hinaus stärken.

Laufen die ersten Tage nach der Geburt gut und der Milchaufbau gelingt, sind auch die nächsten 4-5 Wochen leichter. Das heißt, die Qualität der Betreuung zum Stillbeginn unterstützt nicht nur gravierend die Etablierung der Stillbeziehung, sondern entscheidet auch darüber, wie die Frau ihre Selbstwirksamkeit als Mutter erlebt. Denn das ist nun einmal eine der zentralen Ängste, die junge Mütter begleitet: Kann ich mein Kind ernähren? Kann die Frau diese Frage rasch mit "ja" beantworten, begegnet sie allen kommenden Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen und Kraft.

- Bestärken Sie die Frauen, bald zu stillen, viel zu stillen, richtig zu stillen. Denken Sie an die wichtigen ersten zwei Stunden nach der Geburt (sowohl im Kreißsaal als auch im OP) und an intuitives Stillen als Fortführung des Hautkontaktes. Ermuntern Sie die Frauen, häufig anzulegen, um die Milchbildung und Milchmenge abzusichern.

Sowohl Kind als auch Mutter brauchen ein paar Wochen, um anzukommen. Das Baby auf der Welt, die Mutter in ihrer neuen Rolle. Deshalb wird es nicht immer sofort klappen mit dem Stillen. Wenn die Brust schmerzt, wenn das Baby unruhig ist, wenn das Stillen den Tag vollends vereinnahmt, dann ist die emotionale Unterstützung mindestens genau so wichtig, wie das Wissen, das wir in der Stillberatung weitergeben.

- Ermutigen Sie die Mutter durchzuhalten. Führen Sie ihr vor Augen, dass es nächste Woche schon anders sein kann. Sich einzulassen auf das Neue und Herausforderungen zu bewältigen, macht stolz und stark.
- Erarbeiten Sie gemeinsam realistische Ziele. "Wir probieren es bis morgen." Erinnern Sie sie daran, dass sie immer etwas ändern kann: "Ich treffe die Entscheidung in 5 Tagen. Wenn es bis dann nicht besser ist, erlaube ich mir, einen anderen Weg zu gehen."
- Besprechen Sie mit der Mutter die Möglichkeit des "bunt Stillens", wenn ausschließliches Stillen nicht die Wahl ist. Erklären Sie die Mutter, dass jeder Tropfen Muttermilch ein Gewinn für das Baby ist.

### **"Aber das Kind braucht doch ..." trifft auf "Eine Mutter muss ..."**

Einige der Diskrepanzen, die eine junge Mutter erfährt, wurzeln in einem Frauen- und Mutterbild, das sich hartnäckig hält. Mit der Lebensrealität junger Frauen hat dieses Bild oft nur mehr wenig zu tun. Damit einher gehen alle Vorstellungen davon, was ein Kind braucht, was Frau tun muss, etc.

Dabei lässt sich die Frage nach den kindlichen Bedürfnissen ganz einfach beantworten:

Kinder brauchen Nahrung, Wärme und Zuwendung. Stillen erfüllt alle drei. Auch gibt es ein tiefes Empfinden, dass Kinder in den ersten Lebensjahren viel Zuneigung brauchen und menschliche Nähe lebensnotwendig ist. Wieso also gibt es hier eine so große Unsicherheit bei jungen Müttern? Unsicherheiten, die sich auch negativ auf den Wunsch, zu stillen, auswirken.

Das heutige Mutterbild ist immer noch geprägt von einer konservativen Wertevorstellung und Empfehlungen zur Betreuung und Erziehung der Kinder, die aus der Zeit des Nationalsozialismus stammen. Die Haltung der Großmütter und Urgroßmütter beeinflusst die Eltern von heute. Unterbewusst wirken hier noch Ideologien, von denen wir eigentlich wissen, dass sie unsinnig und zum Teil gefährlich sind.

- Bestärken Sie Mütter, immer wieder zu hinterfragen, was Muttersein für sie bedeutet und wie sich diese Rolle in ihr Leben außerhalb des Mutterseins am besten integrieren lässt.
- Und hüten wir uns vor einer Überhöhung und Verklärung des Mutterseins. Reduzieren wir Frauen nicht auf ihre Mutterrolle.

Das Gleiche gilt für die Vorstellung, dass Babys einen bestimmten Rhythmus brauchen, dass eine ruhige Umgebung und Ruhe Voraussetzungen dafür sind. Viele Mütter vereinsamen in den ersten Monaten und brechen dann nach dem ersten halben Jahr aus, weil ihnen die Decke auf den Kopf fällt. Was sich leider negativ auf das Langzeitstillen auswirkt.

- Ermutigen Sie junge Mütter, rauszugehen, Freundinnen zu treffen. Die kindlichen Bedürfnisse müssen nicht zuhause erfüllt werden, Stillen kann überall stattfinden. Das klingt so simpel, aber vielen Frauen ist es nicht bewusst, da sie es bisher in ihrem Umfeld oder bei ihren eigenen Müttern anders erlebt haben.

- ➔ Zeigen Sie auf, dass Muttersein auch bedeutet, mit den Erwartungshaltungen, die auf einen einprasseln, zu brechen, wenn sie sich nicht stimmig anfüllen. Jede Stillbeziehung ist einzigartig und nicht vergleichbar mit den Erfahrungen anderer.

### **Mama sein darf echt sein**

Abseits von Instagram & Co ist das Muttersein weniger glamourös und glücklich als es viele frischgebackene Mütter erwarten. Auch stellen viele Frauen vollkommen unrealistische Erwartungen an sich selbst. Sie möchten "als Mutter erfolgreich" sein. Gerade für Frauen, die es gewohnt sind, im Beruf zu glänzen, kann es ein hartes Erwachen sein, wenn sich die Wunschbilder aus der Schwangerschaft nicht verwirklichen lassen.

- ➔ Helfen Sie den Frauen dabei, ein realistisches Bild zu entwickeln. Zeigen Sie auf, dass es normal ist, dass es mitunter anstrengend/zermürend ist, dass nicht jeder Moment Glück verspricht, so sehr wir unsere Kinder auch lieben. So kann das Stillen eines Babys viel Zeit in Anspruch nehmen. Ausgedehntes „Clusterfeeding“ am Abend ist typisch für die ersten Wochen der Stillzeit, aber diametral entgegengesetzt unserem Wunsch nach ruhigen entspannten Stunden.
- ➔ Ermutigen Sie die Frauen zu mehr "Echtheit". Zu einer chaotischen Wohnung und zerzausten Haaren. Dem Kind bedeutet das alles nichts. Was für das Kind wichtig ist, ist eine Mutter, die sich Zeit für das Stillen nimmt, die den kindlichen Signalen folgt und weiß, dass Stillen mehr als Nahrung ist.

Mit jeder echten Mama, die sich aus der "Glattheit" heraus traut, wächst die Gemeinschaft an authentischen Müttern. Dadurch können die Ecken und Kanten der ersten Zeit normaler werden und das Muttersein echter. Eine schöne Vorstellung, oder?

### **Den Vätern mehr zumuten und zutrauen**

Es gibt mittlerweile beteiligte Väter, kuschelnde Väter und Väter, die ihre Karriere zurückstecken, um mehr Zeit mit ihrer Familie zu haben. Also viel mehr schon als in der letzten Generation. Was noch in der breiten Masse fehlt, sind Männer, die sich – emotional und organisatorisch – genauso für das Gelingen eines glücklichen Familienlebens verantwortlich fühlen, wie es bisher die Frauen getan haben. Und Frauen, die diese Mitverantwortlichkeit auch annehmen können.

Die Statistik zeigt ganz klar, dass unterstützte Mütter länger stillen. Das ist in erster Linie die Unterstützung der Väter und dies wieder braucht Unterstützung durch die Stillberaterin.

- ➔ Beziehen Sie die Väter in die Betreuung mit ein. Klar, der Mann kann das Stillen nicht übernehmen, aber er kann der Frau abseits des Stillens den Rücken frei halten und das Familienmanagement übernehmen.
- ➔ Gerade wenn die Mutter ihre Berufstätigkeit ganz oder in Teilen wieder aufnimmt, ist der Mann ein unverzichtbarer Teil dieses Familienarrangements. Wie gut, wenn er mit den Bedürfnissen des Babys und deren Befriedigung vertraut ist.

### **Und noch zum Thema Stillen versus Flasche:**

Es kann nicht unser Ziel sein, eine 100%ige Stillquote zu erreichen. Vielmehr ist es unser Bestreben, dass jedes einzelne Mutter-Kind-Paar eine individuelle, einfühlsame und bedürfnisgerechte Betreuung erhält, damit die Mutter den für sie richtigen Weg finden kann. Denn das erleben wir in den Beratungen immer wieder: Eine Mutter, die unbedingt stillen möchte, bei der es die Umstände dann aber am Ende nicht zulassen, kann auch von der Stillberatung profitieren. Sie findet durch eine intensive Beratung den Weg, der zu ihr passt, und kann ihn sich zu eigen machen.

So wie Stillen viel mehr ist, als dem Kind Nahrung zu verabreichen, ist auch Stillberatung mehr als eine reine Wissensweitergabe. Als Hebamme und Stillberaterin begleiten Sie Mütter dabei, ihren eigenen Weg in eine selbstbewusste Mutterrolle zu finden. Sie stärken und ermutigen sie an schlechten Tagen und fördern die mütterliche Intuition an den guten. Am Ende stehen längere Stillzeiten, entspanntere Mütter sowie Kinder, die einen optimalen Start ins Leben erhalten.

Durch Ihre Arbeit tragen Sie Baby für Baby zu einer glücklicheren und gesünderen Welt bei.