



Christina Law-McLean IBCLC
**STILLCOACH
 Aufbaukurs
 Stillberatung**
 in der restlichen Stillzeit

**„LANGZEITSTILLEN“
 Grundlagen für die Begleitung**

1



„Langzeitstillen“

- **Ist dies der Richtige Begriff?**
- Gibt es eine allgemeingültige Definition?
- Gibt es eine „RICHTIGE“ Stildauer?

NEIN!

2



„Langzeitstillen“

Zu allen Punkten:

- Kulturelle Unterschiede
- Gesellschaftliche Einflüsse
- Persönliche Entscheidungen

3



„Langzeitstillen“ - Begriff

- Sollte es eher „**Langzeitstillen**“ heißen, wenn eine Mutter-Kind-Dyade lange Zeit stillt, oder eher „**Kurzzeitstillen**“ heißen wenn früh bzw. früher abgestillt wird?
- **Begrifflichkeiten können** (und sei es nur durch subtile Konnotationen) **ausgrenzend sein**:
 - Du stillst zu lange/ Du stillst zu kurz
 - Suggestiert, dass es eine „richtige“ Stilldauer gibt

4



Zeichen für Stillen bis in die Kleinkindzeit

Die Veränderung der Zusammensetzung der Muttermilch zeigt, dass die Stilldauer von der Natur über das erste Lebensjahr ausgelegt ist:

- **Im zweiten Lj. sind bestimmte Komponenten in der MM signifikant erhöht z.B.:**
 - Proteingehalt
 - Lactoferrin
 - Lysozym
 - IgA

5



Zeichen für Stillen bis in die Kleinkindzeit

Dies suggeriert, dass die Natur darauf reagiert, dass die gestillten Kinder in diesem Alter:

- zunehmend **mehr Kontakt mit neuen Keimen haben**
- Einen veränderten Nährstoffbedarf haben
- ...und daher **sehr von der Fortsetzung der Stillbeziehung profitieren**

6



WHO Empfehlung

- Babys sollen **6 Monate lang** ausschließlich gestillt werden, d.h. ohne weitere Speisen und Getränke außer Muttermilch zu ernähren
- **Nach 6 Monaten neben dem Stillen Einführung altersgerechter Beikost**
- **Weiterstillen über den 1. Geburtstag hinaus bis 24 Monate** oder darüber hinaus, wenn Mutter und Kind sich damit wohlfühlen

7



WHO Empfehlung

- die **WHO gibt keine maximale Stilldauer** an
- Aus anthropologischer Betrachtung, ergibt sich **eine Stillzeit zwischen zweieinhalb und sieben Jahren**
- Kulturelle Normen und weitere Randbedingungen führen dazu, dass häufig in einem viel jüngeren Alter abgestillt wird

8



Stillen bis in die Kleinkindzeit

- Für mich ein sehr wichtiger Teil in der WHO Empfehlung:
„Wenn Mutter und Kind möchten“
- Organische häufig nicht absolut planbare Entscheidung

9



Andere Säugetiere

- Bei (anderen) Säugetieren macht es für die jeweiligen Spezies **evolutionstechnisch keinen Sinn, die Nachkommen abzustillen, bevor sie sich vollständig von anderer Nahrung ernähren**
- Variation bei Menschen ethnologisch erstaunlich breit

10



Stillen bis in die Kleinkindzeit

- **Durchschnitt** der Kulturen: Stilldauer beim Menschen liegt bei +/- 30 Monaten (2,5 J.)
- Aus anthropologischer Betrachtung, ergibt sich **eine Stillzeit zwischen zweieinhalb und sieben Jahren**

11



Stillen bis in die Kleinkindzeit

- **Archäologische Erkenntnisse unterstützen diese Beobachtungen**
- Auch beispielsweise Bibel und Koran erwähnen Stilldauer von 2-3 Jahren (Einfluss auf Kulturelle/ Gesellschaftliche Einflüsse)

12



Stillen bis in die Kleinkindzeit - Hintergründe

• **Kulturell deutliche Unterschiede/ Komplexe Entscheidung/ Lokale Einflüsse:**

- Beispiel:
„ So stillen die als Sammler lebenden Bofi in Zentralafrika ihre Kinder zwischen 36 und 53 Monaten ab, die in unmittelbarer Nachbarschaft sesshaft gewordenen Stammesmitglieder dagegen zwischen 18 und 27 Monaten“

13



Stillen bis in die Kleinkindzeit - Hintergründe

• **Einflüsse auf diese Entscheidung, in den unterschiedlichsten Kulturen u.A.:**

1. Arbeitssituation der Mutter
2. Unterstützung des Vaters
3. Geschwisterkonstellation
4. Einschränkung durch das Stillen
5. Gesellschaftliche Einstellung zur Stlldauer

14



Stillen bis in die Kleinkindzeit - Hintergründe

1. **Arbeitssituation der Mutter:**

- In den **Unterschiedlichsten Kulturen hat die Arbeitssituation einen Einfluss:**
Nicht nur in „westlichen“/ „entwickelten“ Ländern
- Nicht nur Rückkehr zum Job und Arbeitszeiten, auch die dortige **Unternehmenskultur** und die gefühlte Wahrnehmung unter Kollegen hat einen Einfluss

15



Stillen bis in die Kleinkindzeit - Hintergründe

2. Unterstützung des Vaters

- Ist in den unterschiedlichsten Kulturen präsent
- Kann in sehr subtilen Zeichen zeigen
- „Langzeitstillen“ kann hier ein anderes Thema als „einfach nur Stillen“ sein
- Hier kann auch die lediglich wahrgenommene Einstellung des Vaters Einfluss finden

16



Stillen bis in die Kleinkindzeit - Hintergründe

3. Geschwisterkonstellation

- Stilldauer kann selbst bei Primaten davon abhängig sein, wo das gestillte Kind in der Geschwisterreihenfolge steht

17



Stillen bis in die Kleinkindzeit - Hintergründe

4. Einschränkung durch das (Langzeit-)Stillen

- Steht die Arbeitssituation der Mutter dem Langzeitstillen entgegen?
- Randbedingungen der Familie

18



Stillen bis in die Kleinkindzeit - Hintergründe

5. Gesellschaftliche Einstellung zur Stilldauer:

- In unserer Kultur gibt es hier mitunter **deutliche und sehr viele Vorurteile** welche an die Mutter herangetragen werden
- Selbst wenn die Familie dem sogenannten „Langzeitstillen“ positiv eingestellt ist kann dies ein großer Faktor sein:
Z.B. Kita, Freundeskreis, Arbeitskollegen

19



Vorurteile

- Muttermilch sei nach einer Weile **„nichts mehr wert“/ nicht gehaltvoll genug**
- Muttermilch sei zu sehr mit **Schadstoffen belastet**
- **Die Mutter würde zu sehr belastet**

20



Vorurteile

- Das Kind würde zu **sehr verwöhnt**
- Das Kind würde in seiner **Entwicklung/ Autonomieentwicklung zurückgehalten**
- Mutter würde das Kind **übermäßig an sich binden wollen**
- **Beziehung zwischen Mutter und Vater** würde leiden

21



Vorurteile

- Langzeitiges Stillen sei **sexuell übergriffig** gegenüber des Kindes
- **Nächtliches Stillen würde Karies** verursachen

22



Stillen bis in die Kleinkindzeit - PRAXIS

Wie sieht Stillen bis in die Kleinkindzeit in der Praxis aus?

- **Ergänzen der Ernährung nicht nur durch Nährstoffe**, sondern auch mit Nähe und Beruhigung durch Saugen und Schlucken
- **Emotionaler Faktor**
- Funktion für das **Immunsystem**

23



Stillen bis in die Kleinkindzeit - PRAXIS

- Häufig sehr **unregelmäßiges Stillmuster, vor allem je älter das Kind:**
 - Variation zwischen: Mehrfach täglich/nachts stillen und Pausen von 1-2 Tagen
 - Brust der Mutter macht diese Variationen zu diesem Zeitpunkt meist erstaunlich gut mit

24
