

Ein Kleinkind stillen – immer noch ein Tabu!

Ein Kleinkind zu stillen, das schon laufen kann, ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema. Dabei empfehlen weder die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)**, die **Nationale Stillkommission** oder die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** ein Alter, mit dem ein Kind nicht mehr gestillt werden sollte. Sie empfehlen nur die Mindestlänge des Stillens: vier bis sechs Monate nach der Geburt. Mütter, die ihr Kind über das erste Jahr hinaus stillen, müssen sich trotzdem Kommentare anhören und stehen einem großen Maß an Unverständnis und Vorurteilen gegenüber.

Stillendes Kleinkind in der Öffentlichkeit - ein seltener Anblick

Was bei den Naturvölkern gang und gäbe ist, das wird in unserem Land leider immer noch als seltsam beäugt. Während ein kleines Baby an der Brust seiner Mutter fast immer eine positive Reaktion der Mitmenschen auslöst, empören sich viele unserer Zeitgenossen über ein nuckelndes Kleinkind. Die Gründe dafür sind sicher darin zu suchen, dass größere Babys oder gar stillende Kleinkinder ein nicht so häufiger Anblick sind und daher als außergewöhnlich betrachtet werden. Des Weiteren glauben selbst viele Mütter immer noch, dass ihre Milch nach dem 6. Lebensmonat des Babys an Wert verliert und daher keine Vorteile mehr für das Kind bietet. Das ist nicht richtig - im Gegenteil!!! Ein Vorurteil das sich bei uns hartnackig hält ist die Meinung, dass Mütter, die ein Jahr und länger stillen, ihren Nachwuchs verwöhnen. Gott sei Dank ist mittlerweile bekannt: verwöhnen kann man ein Kind nur mit materiellen Dingen und niemals mit Liebe und Geborgenheit!

Langzeitstillen oder nicht?

Der Begriff "Langzeitstillen" ist unpassend, weil er ausdrückt, dass die **normale** Stillzeit **natürlicherweise** kürzer ist. *Zur Info: Mit Langzeitstillen ist dabei ein Stillen gemeint, das zusätzlich zur Beikosteneinführung weitergeführt wird, nicht das ausschließliche Stillen.*

Dabei ist eine längere Stillzeit in vielen Ländern noch immer üblich und auch hier in Deutschland wurde noch vor 100 Jahren wesentlich länger gestillt als heute. Weil längeres Stillen in den westlichen Industrieländern nicht mehr verbreitet ist, wird es bei uns als unnormal und unnatürlich betrachtet.

Wobei hier in drei Stillzeitphasen unterteilt werden kann.

Kurze Stillzeit bis zum 1. Geburtstag

Mittlere Stillzeit vom 1. Geburtstag bis zum 3. Geburtstag

Lange Stillzeit bis über den 3. Geburtstag hinaus.

Was spricht für eine längere Stillzeit???

Vorteile fürs Kind

- Kinder im 2. Lebensjahr decken ihren Energiebedarf zu 31 % durch Muttermilch.
- Stillkinder im Alter von 13 – 18 Monaten erhalten bei gleicher Nahrungsmenge 25 % mehr Energie als nicht gestillte.
- Ältere gestillte Kinder erhalten dadurch 17 % mehr Energie.
- Weiter decken Kinder im 2. Lebensjahr aus der Muttermilch ihren Eiweißbedarf zu 38%, außerdem ihren Vitamin- und Mineralienbedarf anteilig folgendermaßen: Vitamin A zu 100 %, Vitamin C zu 95 %, Niacin zu 41 %, Riboflavin zu 21 %, Folsäure zu 26 %, Kalium zu 44 %, Eisen zu 50 %.
- Die Vitamin C-Konzentration der Muttermilch für ein Kind gegen Ende des 1. Lebensjahres ist **3,3 mal** höher als im Blutplasma seiner Mutter. Selbst wenn die Mutter erniedrigte Vitamin-C-Werte hat, wird es in **der Milch 6 – 12fach** angereichert. Stillkinder erhalten so höhere Konzentrationen an Vitamin C als Kinder, die mit Vitamin-C-angereicherter künstlicher Babynahrung, Gemüse und Früchten ernährt werden.

Kerstin Kleemann, www.beratung-erleben.de

Yvonne Wagner, www.natuerlichkeit-erleben.de

- Muttermilch schützt das gestillte Kind weiterhin vor Krankheitserregern. Die Muttermilch enthält **im zweiten Jahr** des Stillens ein höheres Maß an bestimmten Antikörpern, so erreicht sie teilweise eine **ähnlich hohe Konzentration** der Abwehrstoffe wie das **Kolostrum** unmittelbar nach der Geburt.
- Das Lysozym, zum Beispiel, ein Enzym, das die Zellwand der Bakterien zerstört, ist in der Milch der Mutter eines 18 Monate alten Kleinkindes in größerer Menge zu finden, als in der Milch der Mutter eines Sechsmonatigen. Die Mutter produziert auch weiterhin Antikörper gegen die Krankheitserreger, mit denen sie konfrontiert wird, und schützt dadurch ihr Kind indirekt über die Milch, solange sie stillt. Kinder, die jahrelang gestillt werden, sind bedeutend **seltener krank** und die Mütter berichten meist, dass ihre Kinder noch **nie eine Antibiotikabehandlung** brauchten.
- Noch ein Vorteil des langen Stillens: bei akuten Erkrankungen, wie z.B. Brechdurchfall, **verweigern Kleinkinder meist jegliche Nahrung außer der Muttermilch**, nehmen dadurch dann deutlich weniger an Gewicht ab und müssen kaum einmal wegen Austrocknung ins Krankenhaus eingeliefert werden.

Vorteile für die Mutter

Auch für die Gesundheit der Mutter bietet das längere Stillen deutliche Vorteile. So macht der Berufsverband der Frauenärzte auf Untersuchungen aufmerksam, laut derer sich das **Brustkrebsrisiko** bei einer Gesamtstillzeit von 7-12 Monaten um 14%, bei 13-24 Monaten sogar um **42% verringert**. Schon ein Monat stillen senkt das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und hohe Cholesterinwerte. Frauen, die über **ein Jahr lang** stillen, haben ein um etwa **zehn Prozent geringeres Risiko** für Herzerkrankungen und Schlaganfall als jene Frauen, die ihr Kind ausschließlich mit Fertignahrung füttern.

Beim Stillen werden außerdem die Hormone **Oxytocin** und **Prolaktin** freigesetzt, welche die Mutter geduldiger und gelassener machen. Das kann auch bei einem Kleinkind nicht schaden! Auch die ersten Zähne sind kein Grund abzustillen. Anatomisch ist es unmöglich, dass Kinder gleichzeitig saugen und beißen. Natürlich kann es trotzdem vorkommen, dass die Kleinen mal ein wenig zubeißen. Nach einem lauten Aufschrei der Mutter haben die meisten aber verstanden, dass das hier fehl am Platz ist.

Wann ist eigentlich „Das natürliche Abstillalter“

Ja, was ist denn das natürliche Abstillalter? Viele werden sagen, dass man im Alter von etwa 6 Monaten „zu füttern“ muss, da die Muttermilch dann nicht mehr ausreicht. Dies ist meistens der Zeitpunkt bei dem in unserer heutigen Zeit und Kultur das Abstillen beginnt. Zumindest wenn man den großen Babyernährungsunternehmen glauben schenken darf. Dass dem nicht so ist erfährt man, wenn man hinter die Kulissen blickt.

Um das natürliche Abstillalter eines Kindes zu erfahren, muss man mehrere Faktoren berücksichtigen. Zum einen wäre da die Dauer der Schwangerschaft, das Geburtsgewicht, der Kopfumfang des Kindes. Wann kommen die ersten bleibenden Zähne, wie schnell wächst ein Menschenbaby, wie lange dauert die Kindheit und in welchem Alter haben sie selbst eigene Kinder.

Primaten die ein Jahr gestillt werden, bekommen ihre eigenen Kinder im Alter von etwa 4 Jahren. Die meisten Primaten stillen von der Geburt bis zum Verlust ihrer Milchzähne.

Der Sauginstinkt (wie man ihn zum Beispiel beim Daumenlutschen sehen kann) endet mit etwa 6 – 7 Jahren, das Immunsystem wird mit 6 – 7 Jahren reif, das gleiche Alter in dem die Kinder unabhängiger werden.

Wenn man all diese Faktoren berücksichtigt, kommen Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass das natürliche Abstillalter zwischen 2 und 7 Jahren liegt!

Nach diesem Motto wünschen wir Euch eine schöne und laaannnggeee Stillzeit.

Kerstin Kleemann, ausgebildete Stillberaterin und Kursleiterin für Kinder- und Babyschwimmen, Buchautorin

Wagner Yvonne, ehem. Stillgruppenleitung, ausgebildete Tagesmutter und Kinesiologin in eigenem Institut

Wir sind auf Facebook zu finden. Unsere Gruppe „Stillen für Babys und Kleinkinder“ findet Ihr unter folgendem Link

www.facebook.com/langes.stillen

Wir freuen uns auf Euch!