

Archiv

Weltstillwoche 2002: Stand in der Nidaugasse in Biel 03.10.02

 Artikel vorlesen

Gesunde Mütter - gesunde Kinder

Weltstillwoche 2002: Stand in der Nidaugasse in Biel

Gesunde Mütter - gesunde Kinder

Anlässlich der Weltstillwoche können sich interessierte Frauen am Gemeinschaftsstand in der Bieler Nidaugasse am kommenden Samstag von 9 bis 16 Uhr informieren. Thema: «**Gesunde Mütter - gesunde Kinder**».

Astrid Bach

Für Mutter und Kind birgt das Stillen Quellen der Gesundheit und des Wohlbefindens. Die Weltstillwoche 2002 setzt sich zum Ziel, das Stillen weiter zu etablieren als integrativen Bestandteil der Gesundheit von Mutter und Kind.

Eine lernbare Kunst

Stillen wird von der Gesellschaft meist als naturgegeben dargestellt. Auch wenn das Stillen die natürlichste Form der Säuglingsernährung ist, müssen Mutter und Kind erst einige Zeit miteinander üben, bis sie ein eingespieltes Team sind.

Nach wie vor fallen unüberlegte Bemerkungen wie: «Bist du auch sicher, dass du genügend Milch hast?» oder «Hat deine Milch auch genügend Nährwert?». Dies sind wenig ermutigende Fragen, denn Mamas Milch enthält alles, was das Baby zum Gedeihen braucht: Wasser (Hauptbestandteil der Muttermilch), Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Mineralien, Vitamine und Eisen. Sie ist immer in der richtigen Temperatur und Menge verfügbar, auch unterwegs. Steril und preisgünstig ist sie zudem. Diese uralte Erfahrung wurde in den letzten Jahren durch wissenschaftliche Erkenntnisse erhärtet.

Ein guter Start fürs Baby

Muttermilch bietet aber noch mehr und ist damit jeder künstlichen Milch überlegen: Sie ist der kindlichen Verdauungsmöglichkeit angepasst und verändert sich laufend mit den sich verändernden Bedürfnissen des Säuglings. Zudem versorgt sie das Kind mit den Immun- und Abwehrstoffen der Mutter, die ihr Körper in der Auseinandersetzung mit Keimen und Krankheitserregern gebildet hat. Für das Baby ist dieser Schutz wichtig, da sich sein Immunsystem im Laufe der Jahre noch entwickeln muss. Vor allem das Kolostrum - die Neugeborenenmilch -, das viele Immunglobuline enthält, wirkt unter anderem keimtötend.

Muttermilch wird auch für die Allergie-Prävention immer wichtiger, nehmen Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel und Allergien doch ständig zu. Die Neugeborenenmilch kleidet als erste Nahrung den kindlichen Darm von innen aus und erschwert damit das Eindringen von Keimen und allergieauslösenden Stoffen. Vor diesem Hintergrund betrachtet ist eine Stilldauer von sechs Monaten, während der das Kind ausschliesslich von Muttermilch ernährt wird, auch eine optimale

Vorsorgemassnahme.

Gesunde Mütter

Mutter sein bedeutet ein Umdenken. Es erfordert ein «Sich-einlassen» auf das Kind und die neue Situation. Es ist wichtig, dass sich die Mutter für sich selber und das Kind genügend Zeit nimmt, kämpft sie doch dauernd gegen die Zeit an, die ihr durch die neuen 24-Stunden-Jobs als Mutter, Hausfrau, Partnerin genommen wird. Während die Mutter die Bindungsbedürfnisse ihres Kindes befriedigt, werden auch ihre eigenen Bindungsbedürfnisse befriedigt. Nicht nur das Kind ist bei der Mutter geborgen, sondern auch die Mutter beim Kind.

Fehlendes Umfeld

Früher konnte sich die Mutter auf die Unterstützung innerhalb der Familie verlassen und Erfahrungen konnten von Generation zu Generation weitergegeben werden. Die stillenden **Mütter** sind heute sehr auf sich alleine gestellt, da sich einerseits die Familienstrukturen verändert haben und andererseits aufgrund der Boomjahre der Babynahrung teils die Erfahrung einer ganzen Still-Generation fehlt. Oft sind es gerade Kleinigkeiten oder Unsicherheiten, die ein Stillen erschweren oder nicht ermöglichen.

Astrid Bach ist Hebamme und Stillberaterin mit Praxis in Biel. Stand in Biel: Interessierte Frauen können sich am Gemeinschaftsstand - unterstützt durch die Hebammenpraxis Astrid Bach und das Geburtshaus Luna - in der Nidaugasse, neben Coop City, am Samstag, 5.Oktober, von 9 bis 16 Uhr, informieren.

[zurück](#)