

Regina Masaracchia

»Wie, du stillst nicht?«



Regina Masaracchia

# »Wie, du stillst nicht?«

Das Praxisbuch  
für Mütter, die nicht stillen wollen  
oder können

Kösel

### Wichtiger Hinweis:

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise und Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen, Vorerkrankungen oder bestehenden Erkrankungen muss für eine konkrete Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden. Behandlungen geschehen in eigener Verantwortung. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete Papier FSC®-zertifizierte Papier

*Magno Bulk* liefert Sappi, Ehingen.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © Jamie Grill/Tetra Images/Corbis

Redaktion: Annerose Sieck, Neumünster

Druck und Bindung: Polygraf Print, Presov

Printed in Slovak Republic

ISBN 978-3-466-34566-3

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6	Prebiotika, Probiotika, LCP, GOS/FOS	61
<b>»Wie, du stillst nicht?«</b> .....	7	Andere Milchsorten	63
<b>Sehen, fühlen, riechen, hören, schmecken</b> .....	8	Fragen zur Flaschennahrung	66
<b>Von Über- und Rabenmüttern</b> .....	10	Babyflaschen und Trinksauger	72
Appell an die Müttersolidarität	12	Die Zubereitung von Flaschen- nahrung	74
<b>Die Entscheidung: Brust oder Flasche?</b> .....	14	Schnuller: Pro und Contra	81
Frauen machen es sich nicht leicht	15	Beikost	87
Kein schlechtes Gewissen	18	Es muss nicht immer die Flasche sein ...	90
Abstillen – aber wie?	24	<b>Nähe, Nähe und nochmals Nähe</b> ...	94
Anschaffungsliste für Nicht-Stillende	28	Babys brauchen Bindung	94
<b>Mutterleibservice</b> .....	30	Schreikinder	100
Bemuttern, ja bitte!	30	Bei Mama und Papa schlafen	106
Babys Bedürfnisse	32	Plötzlicher Kindstod	111
Wie, wann, wer, was: Die vier »W«	39	Körperliche Nähe durch Tragen	118
17 Goldene Fütter-Regeln	43	Wie trägt man sein Kind richtig?	131
<b>Die optimale Nahrung für den Säugling</b> .....	48	Nähe durch Babymassage	132
Muttermilch gewinnen	49	<b>Bauch und Herz</b> .....	136
Wie bewahrt man Muttermilch richtig auf?	51	Druck von außen	137
Künstlich hergestellte Milchersatz- nahrung	56	<b>Ein Wort zum Schluss</b> .....	138
Spezialnahrungen	59	<b>Nachwort von Dr. Herbert Renz-Polster</b> .....	139
		<b>Anhang</b> .....	140
		Danksagung	140
		Literatur und Internetquellen	140
		Bildnachweis	143

# Vorwort

Es ist wichtig, dass Mütter, die sich, aus welchen Gründen auch immer, für die Flaschenfütterung mit Kunstmilch oder Muttermilch entschieden haben oder entscheiden mussten, wertvolle und hilfreiche Tipps an die Hand bekommen, wie sie eine natürliche, gesunde, körperliche und seelische Bindung zum Kind aufbauen und die Zeit nach der Geburt so harmonisch und natürlich wie möglich gestalten können. Kinder sind auf die Liebe und Fürsorge der Eltern angewiesen, doch in den ersten sechs Monaten auch auf ein einziges Nahrungsmittel. Es liegt auf der Hand, dass dieses Nahrungsmittel so gut wie möglich und die Darreichungsform so normal wie möglich sein sollte, um ihnen auch weiterhin die Möglichkeit zu geben, gesund und glücklich zu wachsen.

Es gibt zahlreiche Bücher, CDs und Seminare, die auf die physischen und psychischen Vorteile des Stillens und der Muttermilch eingehen und Frauen auf diese besondere Zeit in ihrem Leben vorbereiten und informieren. Gestillt zu werden, ist eines von vielen Bedürfnissen, die ein Baby hat. Natürlich will auch die nichtstillende Mutter das Beste für ihr Baby.

Nur die Mutter selbst weiß intuitiv, was für sie in diesem Moment machbar und durchführbar ist. Beratung kann ihr dabei helfen, ihre Möglichkeiten klarer zu sehen sowie Hindernisse zu erkennen und vielleicht aus dem Weg zu räumen, sich mit einem möglichst guten Gefühl zu entscheiden und dann mit ihrem Kind ihren persönlichen Weg zu gehen.

Aufgrund dieser Aspekte ist es wichtig, dass es ein Buch zum Thema »Nichtstillen« gibt. Ich selber habe die Erfahrung gemacht, dass man im Vorfeld zu wenig auf das Thema Stillen vorbereitet wird, selbst im Geburtsvorbereitungskurs wurde nicht darüber gesprochen, dass es nicht so einfach ist, wie man vielleicht glaubt. Bei meinem ersten Kind lief es leider nicht so gut, ich bekam eine Entzündung, mit der Folge, dass ich meinen Sohn nicht weiter stillen konnte. Bei meiner Tochter dann wusste ich, worauf ich zu achten hatte, und es hat mit dem Stillen wunderbar geklappt.

Alles Gute wünscht Ihnen und  
Ihrem Baby

*Karen Webb, zweifache Mutter*

ZDF – Leute Heute, Moderation

# »Wie, du stillst nicht?«

Dies ist der wohl häufigste Satz, den Frauen, die – aus welchen Gründen auch immer – ihr Baby nicht stillen, zu hören bekommen. Oftmals ist der Grund dafür sehr komplex und nicht in drei Sätzen zu erklären. Aber muss man das überhaupt? Dieses Buch wird Ihnen keine Vorwürfe oder ein schlechtes Gewissen machen. Es wird Ihnen aber auch nicht einreden wollen, dass es positiv oder einerlei ist, wenn Sie nicht stillen, denn alle Neugeborenen kommen mit den gleichen natürlichen Bedürfnissen auf die Welt. Dazu zählt unter anderem das Bedürfnis, nach der Geburt über Mamas Brust wieder eins zu werden. Aber auch für die Frau ist Stillen etwas Gesundes und fördert hormonell bedingt eine sichere gegenseitige Bindung. Sich über Babys Bedürfnisse, aber auch über seine eigenen klar zu werden und dann einen gemeinsamen Nenner zu finden, ist wichtig, damit alle Beteiligten zufrieden sind.

Ich selbst bin nicht nur dreifache Mutter mit Still- und Nichtstill-Erfahrungen, sondern auch Stillfachfrau. Ich möchte mich mit diesem Buch an Frauen wenden, die schon abgestillt haben oder abstillen möchten. Es kann verschiedene Beweg-

gründe geben, den Säugling nicht stillen oder nur kurze Zeit stillen zu wollen. Dieses Buch informiert Sie darüber, wie Sie die Bedürfnisse eines Neugeborenen auch ohne Stillen weitestgehend befriedigen können. Denn auch Sie haben ein Recht auf Unterstützung, um mit ihren Babys eine glückliche Zeit nach der Geburt zu erleben. Es klärt über die Unterschiede zwischen Stillen und Nichtstillen auf, informiert über die vielen Facetten des Nichtstillens und über alle Themen rund um die (Flaschen-)Ernährung.

*Regina Masaracchia*

# Ein Baby hat das Verlangen,

Sehen,  
fühlen,  
riechen,  
hören,  
schmecken

Für die spätere Gesundheit ist es von essenzieller Bedeutung, wie wir im Säuglings- und Kleinkindalter ernährt werden. Frauen, die nicht stillen, sollten von daher ein besonderes Augenmerk auf die Ernährung ihres Kindes haben. In der Schwangerschaft wird das Baby über die Nabelschnur versorgt. Lebt die Schwangere gesund, erhält es alles, was es braucht, um sich gut zu entwickeln. Die Geburt leitet zwar die Trennung zwischen Mutter und Kind ein, doch beide haben schnell wieder das Bedürfnis, sich gegenseitig zu spüren und zu kuscheln. Eine frischgebackene Mutter möchte ihr Kind in den Armen halten, und ein Baby hat das Verlangen, seine Mutter mit allen Sinnen zu erfassen. Die Brust ist der natürliche Platz der »Wiedervereinigung«, denn das Baby kann beim Stillen die Mutter sehen, fühlen, riechen, hören und schmecken. Die Natur hat es intelligent eingerichtet, und zwar so, dass nach der Geburt die Stillzeit kommt, um einer kompletten körperlichen Trennung von Mutter und Kind entgegenzusteuern. Das Stillen unterstützt eine sichere Bindung zur Mutter, hormonell wie körperlich, seelisch und geistig – und bietet eine Nahrung, die speziell auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist.

So wie jede Frau das Recht hat zu stillen, so hat auch jede Frau das Recht, nicht zu stillen. Wenn Sie sich dagegen entschie-



# seine Mutter mit allen Sinnen zu erfassen

den haben, müssen Sie Ihre Entscheidung vor niemanden rechtfertigen. Jeder Mensch hat seine Gründe, bestimmte Dinge tun zu wollen oder eben nicht. Und natürlich hat auch niemand das Recht, Sie schief anzusehen oder gar zu verurteilen, weil Sie Ihr Kind nicht stillen! Schließlich ist es Ihre Entscheidung.

Doch nicht immer wird diese Entscheidung aus ganz freien Stücken getroffen. Nach einer Geburt kann es durchaus Entwicklungen geben, die den idealen Vorgang stören, und es treten eventuell Schwierigkeiten auf, die entweder durch kompetente Unterstützung behoben werden können, manchmal aber auch das Zufüttern oder Abstillen einleiten. Auch an diese Betroffenen möchte sich dieser Ratgeber wenden. Frauen, die aus medizinischen Gründen nicht oder nur kurz stillen können, haben gar nicht erst die Möglichkeit, sich für oder gegen das Stillen zu entscheiden. Wenn Sie zu den Frauen gehören, sollten Sie keinesfalls an sich zweifeln oder sich ein schlechtes Gewissen einreden lassen. Beides ist hier unangebracht. Dass Sie traurig sind, weil Sie Ihr Kind gern gestillt oder länger gestillt hätten, müssen Sie dagegen nicht unterdrücken.

Vielleicht haben Sie ein schlechtes Gefühl bei dem Gedanken abzustillen, aber Ihre Lebenssituationen oder die Umstände machen ein Abstillen erforderlich. Viele

Frauen, die sich in einer solchen Situation befinden, hadern mit sich und leiden unter einem schlechten Gewissen. Trennen Sie sich von diesen negativen Gedanken und genießen Sie die Zeit, in der Sie mit Ihrem Kind zusammen sind, indem Sie ihm und sich viel Körperkontakt und Kuschelzeit schenken.

Lebenssituationen sind sehr individuell. Suchen Sie sich die Informationen aus dem Buch heraus, die Ihnen in Ihrer jetzigen Situation sinnvoll und umsetzbar erscheinen, damit Sie mit Ihrem Kind den für Sie machbaren Weg möglichst ohne Trauer und Reue, sondern mit Freude gemeinsam gehen können.



## Von Über- und Raben- müttern

In den vergangenen 100 Jahren wurden immer wieder Diskussionen über das Stillen oder Nichtstillen geführt, Diskussionen, die nicht selten bis unter die Gürtellinie gingen und voller Polemik waren. Pro und Kontra prallen auch heute noch immer wieder heftig aufeinander. Denn wenn es um das Wohl von Kindern geht, verhält sich unsere Gesellschaft nicht selten recht ambivalent. Das Stillen wird gepriesen, damit Kinder einen guten Start ins Leben bekommen. Eine gesunde Nahrung und der Kontakt zwischen Mutter und Kind beim Stillen sind wichtig, aber es gehört durchaus noch mehr dazu, um einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

Abhängig von der Diskussion, ob das Stillen nun gut oder womöglich sogar gesundheitsschädlich ist, schwankt die Zahl der Frauen, die stillen. In den 1930er-Jahren, als das Mutterdasein von Nazi-propaganda nahezu mythologisiert wurde, stillten rund 90 Prozent aller Frauen ihren Nachwuchs. Mit der Erfindung der »adaptierten Säuglingsmilchnahrung« 1950 rutschte die Stillquote in den Keller, um Mitte der 1970er-Jahre ihren absoluten Tiefstand zu erreichen. Danach ging es durch umfassende öffentliche Aufklärung über die Vorteile des Stillens langsam wieder aufwärts, um sich irgendwann auf einem Stand einzupendeln, der bis heute relativ konstant bleibt.

War es in den 1970er-Jahren jedoch noch »in«, völlig normal und positiv, nicht zu stillen, treffen nicht stillende Frauen heute auf harten Widerstand und »Mütter-Mobbing«. Nicht zu stillen hat etwas von »Rabenmutter«, die egoistisch die Brust verweigert und ihrem Kind schon zu Beginn des Lebens »Industriefraß« zumutet. Jedoch: Mütter hier und heute und überall auf der Welt haben stets das Wohl ihres Kindes im Auge. Was das Beste ist, bedeutet für jede Frau jedoch etwas anderes, weil alle Menschen einen ganz persönlichen und individuellen Hintergrund haben, der sie in ihrem Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Und Stillen kann nur das Beste für Ihr Kind sein, wenn Sie sich dabei wohlfühlen. So wie auch das Nichtstillen nur richtig sein kann, wenn es sich für Sie selbst gut anfühlt. Jeder Stress überträgt sich unmittelbar auf Ihr Kind.

Frauen bemühen sich aufrichtig, den richtigen Weg zu finden, dem Baby gerecht zu werden, aber auch den sozialen Anforderungen und sich selbst zu entsprechen. Das ist manches Mal eine Gratwanderung. Es ist diese massive moralische und emotionale Aufladung des elterlichen Verantwortungsbegriffs, die es uns schwer macht, das Klischee von den Rabenmüttern mit einem Schulterzucken abzutun.

Viele Frauen, die nicht stillen, haben be-



wusst oder unbewusst mit dem kleinen inneren Stimmchen und den lauten Stimmen, die von außen an sie herangetragen werden, zu kämpfen, Stimmen, die ihnen einreden wollen, keine gute Mutter zu sein. Sätze wie »Wie, du stillst nicht? Heutzutage weiß doch schließlich jeder, wie gesund Stillen ist«, begleiten sie. So fühlt sich die Flaschenmama schnell als »schlechte« Mutter. Das Adjektiv passt jedoch so gar nicht zum Thema, denn es geht hier nicht um das Qualitätssiegel »gut« oder »schlecht«. Eine gute Mutter zu sein hängt nicht vom Stillen ab! Es geht vor allem um die Qualität der Mutter-Kind-Bindung. Stillen garantiert gesunde Nahrung und fördert die Mutter-Kind-Bindung ganz automatisch und nebenbei. Aber das heißt nicht, dass eine Frau, die nicht stillt, sondern die Flasche gibt, nicht eine ebenso gute und sichere Bindung zu ihrem Kind aufbauen kann.



Regina Masaracchia

**"Wie, du stillst nicht?"**

Das Praxisbuch für Mütter, die nicht stillen wollen oder können

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-34566-3

Kösel

Erscheinungstermin: November 2012

Nicht stillen: öffentlich ein Tabu-Thema. Doch aus welchen Gründen auch immer es mit dem Stillen nicht klappt oder sich Frauen dagegen entscheiden, sie haben ein Recht auf Unterstützung und Informationen. Hier erfahren sie alles zum Thema Säuglingsernährung ohne Stillen und alternative Wege zur tiefen Mutter-Kind-Bindung. Praktisch, lebensnah und vorurteilsfrei.