



Stillspezialistin Monika Liese (links) hat Marina Schermer dabei unterstützt, ihren Sohn trotz anfänglichen Schwierigkeiten weiter stillen zu können.

FOTO: ANDREAS STEDTLER

VON ANTONIE STÄDTER

Ein Supercocktail, ein Medikament, das älteste Nahrungsmittel: Wenn Monika Liese von Muttermilch spricht, dann gerät sie gern einmal ins Schwärmen. „Stillen ist das Natürlichste auf der Welt, aber es muss - wie zum Beispiel das Tanzen - erst erlernt und geübt werden“, sagt die zweifache Mutter aus dem Sangerhäuser Ortsteil Grillenberg, die sich beruflich mit der Babyernährung beschäftigt: Als Stillspezialistin berät Monika Liese seit diesem Sommer Schwangere und Mütter und hilft bei Stillproblemen.

Es waren ihre eigenen Erfahrungen, die die 45-jährige frühere Arzthelferin zu der Entscheidung bewogen haben, sich als Expertin fürs Stillen selbstständig zu machen und sich dafür beim „Ausbildungszentrum Laktation und Stillen“ zu qualifizieren. Denn als ihr heute viereinhalbjähriger Sohn auf die Welt kam, erlebte sie wie viele andere Frauen, was es bedeutet, Schwierigkeiten beim Stillen zu haben. „Auf der Wochenbettstation war ich auf mich allein gestellt: Die Pflegekräfte hatten keine Zeit, die Stillberaterin hatte frei“, so Monika Liese. Am Entlassungstag konnte ihre Hebamme nicht zu ihr kommen - zu viele Termine. „Am Abend bekam ich eine schwere Brustentzündung mit Fieber und Schüttelfrost. Beim Stillen hatte ich höllische Schmerzen.“

Zu wenige Hebammen

Es sind Erlebnisse, wie sie die Spezialistin nun immer wieder erzählt bekommt. „Die Probleme bringen die Frauen oft schon aus der Klinik mit. Dort mangelt es häufig an Zeit und der speziellen Ausbildung zum Stillen“, sagt sie. „Auf den Stationen gibt es zwar Stillberaterinnen, aber nicht genügend.“ Ihr selbst habe schließlich ihre Hebamme mit einigen Hilfestellungen beim Anlegen des Kindes weitergeholfen - bei ihrer heute dreijährigen Tochter sei sie dann „fast schon ein Profi“ gewesen. Doch könnten Hebammen, zu deren Aufgaben die Stillberatung gehört, nicht jedes Problem lösen - schon allein deshalb, weil es viel zu wenige von ihnen gibt. „Es kommt oft einer Detektivarbeit gleich, herauszufinden, warum das Stillen im konkreten Fall Schwierigkeiten berei-

Plädoyer für den „Supercocktail“

GESELLSCHAFT Muttermilch ist die optimale Nahrung für Säuglinge. Doch Deutschland gilt nicht als stillfreundlich. Warum das so ist, weiß Monika Liese aus Sangerhausen. Sie hilft Frauen bei Stillproblemen.

tet“, sagt sie. „Viele Hebammen nehmen sich für ihre Mütter Zeit, viele stehen durch den bekannten Hebammenmangel aber unter enormem Arbeits- und Zeitdruck.“ Hier kann die Arbeit der gebürtigen Schlesierin, die als Kind mit ihrer Familie nach Deutschland kam, eine Ergänzung sein. Doch müssen die Frauen - anders als für die Nachsorge durch Hebammen - für die Stillberatung selbst zahlen. „Die Kosten werden aktuell so gut wie nie von den Krankenkassen übernommen.“

Hebamme Theresa Große, in deren Praxis in Allstedt (Mansfeld-Südharz) Monika Liese Stillvorbereitungskurse gibt, freut sich über das Zusatzangebot: „Es reicht nicht, mal ein, zwei Stunden im Geburtsvorbereitungskurs übers Stillen zu sprechen. Da ist so ein Angebot Gold wert.“ Es gehe nicht darum, die Mütter zum Stillen zu überreden. „Man ist keine schlechte Mutter, wenn man nicht stillt. Mama und Kind muss es dabei gut gehen“, betont sie. Doch sie erlebe immer wieder, dass die Frauen bei diesem Thema stark von ihrem Umfeld beeinflusst und verunsichert sind. „Da fehlt es mitunter an Unterstützung“, sagt Theresa Große.

Die Wissenschaft ist sich einig: Muttermilch ist die optimale Nahrung für Säuglinge. „Die wissenschaftliche Evidenz deutet darauf hin, dass Stillen nicht nur kurz-, sondern auch langfristig die Gesundheit von Mutter und Kind fördert“, heißt es etwa beim Max Rubner-Institut, dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Hierzulande werde emp-

Unterstützung für Stillende

Deutschland soll stillfreundlicher werden. Dafür wurde im Sommer die „Nationale Strategie zur Stillförderung“ beschlossen. Sie hat zum Ziel, die Rahmenbedingungen für das Stillen zu verbessern, die Akzeptanz der Öffentlichkeit dafür zu erhöhen und mehr Frauen dazu zu ermuntern und zu unterstützen.

Auch die Weltstillwoche vom 4. bis zum 10. Oktober soll auf die Bedeutung des Stillens aufmerksam machen. Unter dem Motto „Stillen. Unser gemeinsamer Weg“ wird es viele Aktionen geben. So können am nächsten Donnerstag etwa bei einer Telefonaktion Fragen rund um das Stillen an Experten gestellt werden.

» Mehr Informationen zur Weltstillwoche unter: www.gesund-ins-leben.de

87 %

DER MÜTTER beginnen laut der repräsentativen KIGGS-Studie nach der Geburt mit dem Stillen. Doch bis zum vollendeten vierten Monat werden nur 40 Prozent und bis zum vollendeten sechsten Monat 13 Prozent der Säuglinge ausschließlich gestillt.

fohlen, in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Doch das ist bei den wenigsten Säuglingen der Fall. „Als Gründe für frühzeitiges Abstillen geben vier von fünf Frauen Stillprobleme an. Das deutet darauf hin, dass sich manche Frauen nicht optimal informiert und unterstützt fühlen“, heißt es beim Bundeszentrum für Ernährung, Monika Liese berichtet: „Die häufigsten Ursachen sind wundete Brustwarzen, Milchmangel und Trinkschwierigkeiten des Kindes, aber all das lässt sich meist beheben.“ Und: „Nicht zu vergessen die omniprésente Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten.“

Deutschland sei weit davon entfernt, stillfreundlich zu sein - „und das liegt nicht an den Müttern“, sagt die Expertin. Es gebe etliche Ammenmärchen rund ums Stillen: „Wenn die Kinder oder Mamas etwa einmal krank sind, wird oft zum Abstillen geraten. Dabei ist das meist gar nicht nötig, sondern im Gegenteil die beste Medizin fürs Kind.“ Viele Frauen seien zudem verunsichert, wenn das Kind unterwegs gestillt werden muss. „Manche bekommen Kommentare zu hören, werden komisch angeguckt oder aus Läden geschickt - teils sogar mit dem Hinweis, sie könnten doch auf einer Toilette stillen.“

Solche Situationen kennt auch Marina Schermer aus Eisleben. Auch sie wurde mit ihrem heute vier Monate alten Sohn schon aus einem Geschäft - „es war eines für Babysachen“ - gebeten, weil sie das hungrige Kind in einer Umkleidekabine gestillt hat. Und auch sie sei zunächst un-

sicher gewesen, ihrem Kind in der Öffentlichkeit die Brust zu geben. Heute sagt die 31-Jährige: „Wenn es den Leuten nicht passt, sollen sie doch weggucken. Ich finde, wir Mütter sollten uns nicht verstecken.“ Am wichtigsten sei ihr beim Stillen die Bindung, die entsteht: „die Nähe, Wärme, Geborgenheit fürs Kind“. Es sei „das schönste Gefühl, wenn einen dabei die kleinen Augen anlicken und anlächeln“, so die zweifache Mutter.

Fast schon aufgegeben

Anfangs allerdings hatte sie mit enormen Stillproblemen zu kämpfen. „Da mein Sohn an einer Neugeborenenrose erkrankt war, durfte ich ihn in der Klinik erst nicht stillen.“ Als es dann nicht gleich funktionierte, habe man ihr Stillhütchen gegeben, Aufsätze, die das Stillen bei Problemen erleichtern können. „Aber ohne mir zu sagen, dass ich es nach ein paar Tagen wieder ohne probieren soll.“ Die Folge: „Der Kleine hat gelernt, auf diese Weise zu trinken. Und ihm fiel es schwer, wieder direkt an der Brust zu trinken.“ Marina Schermer war verzweifelt - bis sie von der Stillspezialistin Monika Liese hörte. „Nachdem sie sich alles angehört, mir passende Stillpositionen gezeigt und Tipps gegeben hatte, funktionierte es nach einigen Tagen viel besser. Ohne sie hätte ich sicher bald aufgegeben“, erzählt sie.

„Für die Frauen ist eine solche Stillberatung von Expertinnen eine wertvolle Bereicherung“, findet auch Undine Biela, Vorsitzende des Landeshebammenverbandes Sachsen-Anhalt. Gleichzeitig seien die Angebote aber auch ein Zeichen für den eklatanten Hebammenmangel. „Das Stillen ist in der Nachsorge durch die Hebammen eines der größten Themen.“ Doch: „Manche Frauen finden ja gar keine Hebamme - gerade in ländlichen Regionen, wo Kolleginnen schon mal einen Umkreis von 50 Kilometern abdecken müssen.“

Monika Liese hofft, dass die Frauen bald nicht mehr für ihre Stillberatung zahlen müssen. Denn jüngst wurde die „Nationale Strategie zur Stillförderung“ im Bundeskabinett beschlossen. „Es sollen etwa Stillambulanz, Stillcafés und Beratungszentren für Mütter eröffnet werden“, so die Expertin, die ihr Wissen dabei gern einbringen würde. Wann es solche Angebote aber geben wird, ist ungewiss.