

# Das grosse Stillen

Heute stellt sich nicht mehr die Frage ob, sondern wie lange eine Mutter ihr Baby stillt. Wie dieses ideologisch geprägte Diktat entstehen konnte und warum Kinderärzte von einer sechsmonatigen Vollstillzeit eher wieder abraten.

Von Sibylle Stillhart



In einer öffentlichen Aktion propagieren Frauen in Nantes die Vorteile des Stillens. (14. Oktober 2007)

**N**adine, Architektin, hat ihre Tochter sechs Monate lang gestillt. Die Berufsschullehrerin Antoinette gab ihrem Emil während acht Monaten die Brust. Und Johanna, promovierte Biologin, wird ihr eben erst geborenes Töchterchen «mindestens ein Jahr lang stillen, davon sechs Monate voll». Derweil plant Julie, ihren Sohn während vier Monaten zu stillen, danach wird sie ihre Arbeit als Journalistin wieder aufnehmen. «Ich habe jetzt schon ein schlechtes Gewissen», sagt sie. Schon im Spital sei sie von ihrer Zimmergenossin gefragt worden: «Und, wie lange stillst du dein Baby?» Heutzutage komme man schnell in Erklärungsnotstand, wenn man seinem Kind nicht über ein halbes Jahr lang die Brust gebe.

Tatsächlich stillen heutzutage Mütter ihre Babys immer länger. In den westlichen Ländern ist der Anteil der Stillenden seit den 1970er Jahren, als die Angst vor Schadstoffen die Mütter zum Schoppen greifen liess, gestiegen. Anfang der 1970er Jahre gaben beispielsweise in den USA lediglich 24 Prozent der Mütter ihrem Nachwuchs die Brust; 2002 waren es 70 Prozent. In Norwegen stillten in den siebziger Jahren bloss 5 Prozent der Mütter ihre Babys länger als sechs Monate, heute geben 86 Prozent ihren Babys auch nach 3 Monaten noch Muttermilch. In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2007 gaben 90 Prozent der Mütter an, ihr jüngstes Kind gestillt zu haben, mehr als die Hälfte davon länger als drei Monate.

## Ton wird härter

Nicht nur die Stildauer hat sich verlängert – auch der Diskurs ums Stillen ist ein anderer geworden. Heute lautet die Botschaft: Eine gute Mutter ist eine Mutter, die ihr Kind stillt. Dies stellt auch die französische Philosophin Elisabeth Badinter in ihrem Buch «Der Konflikt – die Frau und die Mutter» fest: «Noch vor kurzem pries man das Stillen als Möglichkeit, als Recht und als Vergnügen an», schreibt sie. Nun beobachtet Badinter, dass ein bestimmter Ton die Still-Frage beherrsche. «Man spricht immer weniger von einem Recht, sondern von einer Pflicht.»

Dabei sind die medizinischen Erkenntnisse über das Stillen umstritten. Zwar gab es in den letzten 50 Jahren zahlreiche Studien, die die Vorzüge des Stillens priesen: So hiess es etwa, dass ein gestillter Säugling weniger schwere Verläufe bei vielen Infektionskrankheiten aufweise. In einigen Studien wird auch behauptet, Stillen senke das Risiko des plötzlichen Kindstods, von Diabetes, Leukämie und Asthma. Andere Studien wollten sogar nachgewiesen haben, dass gestillte Kinder intelli-

## Elisabeth Badinter

Beim Stillen spreche man immer weniger von einem Recht, sondern von Pflicht, sagt die französische Philosophin.



ger werden. Hinzu kamen Vorteile für Mütter: Die Beziehung zum Kind sei besser, zudem werde so gegen Infektionen, Eierstockkrebs und Osteoporose vorgebeugt.

Viele dieser Studien wurden widerlegt. Inzwischen geht man davon aus, dass Muttermilch vor Infektionen und Allergien schützen kann. Der wesentliche Faktor ist allerdings, auf welchem Erdteil ein Baby geboren wird: In Drittweltländern können solche Gesundheitsrisiken bei einem Neugeborenen zum Tod führen, deshalb ist in diesen Ländern langes Stillen angebracht. Doch in Industriestaaten ist man weit davon entfernt, dass Muttermilch über Leben oder Tod eines Säuglings entscheidet. Experten sind sich einzig einig darin, dass das Stillen vor allem die Beziehung von Mutter und Kind stärkt.

Umso ideologischer wird die Still-Debatte in westlichen Ländern geführt. Die Frage lautet hier nicht mehr, ob eine Frau nach der Geburt stillt, sondern wie lange sie das zu tun gedenkt.

**Eine Organisation engagierter Mütter hat es geschafft, weltweit grosse Aufmerksamkeit zu erregen.**

Woher kommt diese Denkart, wo doch Stillen noch in den 1970er Jahren als völlig nebensächlich taxiert wurde? Die Antwort ist simpel. Eine Organisation engagierter Mütter hat es geschafft, weltweit grosse Aufmerksamkeit zu erregen: La Leche League (LLL). Dank einer gross angelegten Strategie gelang es ihr, weltweit agierende Institutionen zu beeinflussen und ihre Ideologie vom möglichst langen Stillen überall zu verbreiten.

1956 trafen sich bei einem Picknick in der Nähe von Chicago die Mütter Mary White und Marian Thompson und unterhielten sich über die Vorteile des Stillens. Bald darauf gründeten die beiden Katholikinnen mit fünf weiteren Frauen La Leche League, um all jenen zu helfen, die stillen wollten, sich aber nicht trautes. Diskussionsgruppen wurden organisiert, die sich rasch in ganz Amerika ausbreiteten: 1961 waren es 63 Müttergruppen, 1976 bereits 3000. 1958 veröffentlichte die League ihr berühmtes Buch «The Womanly Art of Breastfeeding»: Die Mütter wurden darin ermuntert, ihr Baby so lange zu stillen, bis das Kind selber Anzeichen gibt, dass es feste Nahrung braucht.

## Koalition mit Medizinern

Die Leche League verstand es, Allianzen mit anderen Bewegungen zu schmieden. So hielten sich die Gründerinnen gar an die Hippie-Bewegung und präsentierten sich als Feministinnen der ersten Stunde, die dafür kämpften, über ihren Körper selbst bestimmen zu können. Dadurch erweiterte die League ihren Einfluss weit über ihre anfängliche Anhängerschaft hinaus. Eine andere Koalition ging sie mit den Medizinern ein, die damals der «neuen Geburt» und dem «Bonding» anhängen und die «szientifische und technisierte» Mutterschaft ablehnten. 1974 fand die League Anerkennung bei der American Medical Association. 1997 erhielt sie dann die höchsten Weihen: Die US-Akademie für Kinderheilkunde riet, mindestens die ersten 12 Monate zu stillen. Die League hatte damit die Unterstützung der gesamten amerikanischen Ärzteschaft erhalten.

1977 gründete die League einen Ableger in Deutschland, 1979 einen in Frankreich. In der Schweiz ist sie seit 1981 vertreten, wo seither Stillberatun-

gen, Weiterbildungen und Publikationen angeboten werden. Inzwischen ist die Leche League in beinahe 80 Ländern vertreten.

Die eigentliche Stunde der Leche League schlug, als man in den 1970er Jahren die verheerenden Auswirkungen von Milchpulver in den Entwicklungsländern entdeckte. Das dreckige Wasser und die hohen Temperaturen verwandelten die Pulvermilch in ein tödliches Gift; viele Babys wurden krank und starben. Die League be-

## Marian Thompson

In den 1950er Jahren gründete die US-Katholikin die Leche League, um Frauen zu helfen, die stillen wollten.



kämpfte damals die Milchpulver-Industrie an vorderster Fron. Sie schickte im Oktober 1979 eine Delegation zu einer Konferenz der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und des Kinderhilfswerks der Vereinten Nationen (Unicef) nach Genf. Mit Erfolg: Stillen wurde zur Notwendigkeit erklärt. Das weltweit angestrebte Ziel bestand aus zwei Punkten: «Ausschliessliches Stillen während der ersten sechs Lebensmonate; begleitetes Stillen mindestens bis zum Alter von zwei Jahren, wobei die Muttermilch noch ein Drittel der Nahrung ausmachen soll.»

Diese Empfehlung wurde nicht nur für die Entwicklungsländer ausgesprochen, sondern für alle Länder. 1981 verabschiedeten die 118 Mitgliedstaaten der WHO Richtlinien für die Vermarktung von Milchersatzprodukten, um deren Verbreitung zu begrenzen. Und es ging noch weiter: Im Juni 1991 riefen WHO und Unicef die Initiative «Babyfreundliches Krankenhaus» ins Leben – Geburtskliniken, welche die Still-Empfehlung umsetzen, erhalten ein entsprechendes internationales Gütesiegel. In der Schweiz wurden seither 59 Kliniken zertifiziert, das entspricht einem Anteil von 40 Prozent.

Doch die Doktrin beginnt zu bröckeln. Zwar wird auf der Homepage des Schweizer Bundesamts für Gesundheit (BAG) immer wieder auf die Still-Empfehlung der WHO verwiesen;

und bis vor kurzem legten hierzulande Kinderärzte jungen Müttern nahe, während sechs Monaten voll zu stillen. Allerdings hat sich die Haltung der Ärzteschaft inzwischen geändert: «In den westlichen Industriestaaten empfiehlt man nicht mehr zwingend eine ausschliessliche Brustmilchernährung während sechs Monaten», sagt Katharina Wyss, Co-Präsidentin des Berufsverbandes Kinderärzte Schweiz. Verschiedene Studien zeigten, dass eine Beikostzufuhr ab dem vollendeten 4. Lebensmonat die Entwicklung von Nahrungsmittelallergien vermindern könne und eine optimalere Versorgung des Säuglings mit Eisen, Mineralstoffen und Vitaminen sicherstelle.

Derselben Ansicht ist nun auch die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP): Sie empfiehlt ausschliesslich Muttermilch während der ersten vier Lebensmonate. Bereits ab dem 5. Lebensmonat sollen Babys schrittweise an Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Getreide und Fleisch gewöhnt werden.

## Bundesamt ist sich unsicher

Offenbar ist sich auch das Bundesamt für Gesundheit mit seiner WHO-Empfehlung nicht mehr ganz so sicher. Im Ernährungsbericht des Bundes, den Bundesrat Alain Berset Ende Januar dieses Jahres der Öffentlichkeit vorgestellt hat, wird festgehalten, dass die WHO-Empfehlungen zum Stillen auch von der Schweiz übernommen worden seien – «allerdings mit der Einschränkung, dass eine individuelle Einführung der Beikost bei Bedarf bereits ab dem 5. Lebensmonat möglich und in gewissen Fällen sinnvoll ist».

Die Leche League Schweiz hingegen bleibt bei ihrer Beurteilung: «Wir halten uns weiterhin an die internationalen Empfehlungen der WHO», erklärt Gabriela Kessler, Leiterin der Geschäftsstelle in Zürich. Solange es keine Studien über die langfristigen Auswirkungen einer viermonatigen Vollstillzeit gebe, bestehe kein Anlass, die empfohlene Stildauer zu verkürzen. Kessler legt indessen Wert auf die Feststellung, dass die Leche League nicht darauf beharre, sechs Monate lang voll stillen. «Die Einführung der Beikost soll ungefähr in der Mitte des ersten Lebensjahres unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse des Kindes erfolgen.»