

Kommunikation beim und übers Stillen – was Studien darüber berichten

Was weiss ich über Kommunikation und Stillen? Diese Frage stellte ich mir anlässlich des Mottos der diesjährigen internationalen Stillwoche: «Stillen – Kommunikation ohne Worte». Die Mutter und das Kind kommunizieren beim Stillen oft ohne Worte – aber was kommunizieren sie genau? Gibt es dazu Studien? Und: was ist bei der Stillberatung in der Kommunikation wichtig? Mit diesen Fragen setzte ich mich an den Computer und durch eine Google- und einer Pubmed-Suche unter den Stichwörtern «Kommunikation und Stillen», bzw. «communication and breastfeeding» recherchierte ich, was die Wissenschaft dazu in den vergangenen fünf Jahren herausgefunden hat. Einige Studien, die ich dabei gefunden habe, möchte ich im Folgenden kurz vorstellen.



Patricia Blöchlinger
Hebamme, MSc, Hebammenexpertin
Frauenklinik Insel Bern.
E-Mail: patricia.bloechlinger@bluewin.ch

Kommunikation beim Stillen

Es gibt Studien, die sich mit der nonverbalen Kommunikation beim Stillen auseinandersetzen. Sie bestätigen im Grunde was wir längst schon zu wissen meinen: Gestillte Kinder haben es im Leben leichter!

Kim und ihre Kolleginnen^[1] untersuchten in den USA das Hirn von stillenden und nicht-stillenden Müttern beim Schreien ihres Kindes und konnten feststellen, dass bei stillenden Müttern eine erhöhte Aktivität in denjenigen Hirnbereichen zu beobachten ist, die für eine schnelle Antwort auf kindliche Signale und Empathie zuständig sind. Dieser Zusammenhang konnte zum ersten Mal mittels bildgebenden Verfahren belegt werden. Die erhöhte Aktivität dieser Hirnbereiche scheint zu bewirken, dass Mütter, die stillen, feinfühlicher auf die Bedürfnisse ihrer Kinder reagieren – was

den Kindern letztendlich den Start in ein soziales Leben erleichtert.

In Japan fanden Nishtani und Kollegen^[2] in einer Studie heraus, dass der Geruch der Milch der eigenen Mutter Neugeborene bei Schmerzen besser beruhigen kann, als der Geruch fremder Muttermilch oder von Muttermilchersatzprodukten. Etwas weniger spezifisch zeigte sich in einer Cochrane-Review^[3], in der elf Studien zusammengefasst wurden, dass Stillen oder die Gabe von Muttermilch die Schmerzen von Neugeborenen bei einmaligen schmerzhaften Prozeduren wie einer Blutentnahme mildert. Es ist anzunehmen, dass die nonverbale Kommunikation durch Muttermilch nicht nur bei schmerzhaften Prozeduren funktioniert.

Eine interessante Aussage findet sich in einer weiteren japanischen Untersuchung. Kimata^[4] erforschte bei 24 Müttern die Melatoninmengen in der Muttermilch, nachdem diese eine lustige DVD angeschaut hatten und viel gelacht hatten. 24 Mütter, die eine DVD mit Wetterinformationen sahen, die sie überhaupt nicht zum Lachen brachte, bildeten die Kontrollgruppe. Alle 48 Kinder dieser Mütter litten an einer leichten Form der Neurodermitis und waren allergisch auf Latex und Hausstaubmilben. Die Milch der lachenden Mütter hatte signifikant mehr Melatonin als die der Kontrollgruppe. Nach dem Genuss der melatoninreichen Milch war die allergische Reaktion der Kinder auf Hausstaubmilben und Latex weniger stark. Mir gefällt die Vorstellung, dass Lachen eine tiefgreifende Wirkung auslöst. Es stärkt meine Überzeugung, dass Körper und Seele untrennbar voneinander

abhängen und wir in der Betreuung von Mutter und Kind diese Ganzheitlichkeit immer mit berücksichtigen sollten.

Die hier vorgestellten Studien zeigen, dass wir noch längst nicht alles über die Kommunikation, die beim Stillen auf allen Ebenen unseres Seins abläuft, verstanden haben. Stück für Stück enthüllen sich uns neue Puzzleteile.

Kommunikation übers Stillen

Ein weiterer Fokus der Suche war, was und wie über das Stillen berichtet wird. Es ist interessant was über das Stillen in früheren Zeiten bekannt war und gut zu wissen, wie wir heute mit Müttern übers Stillen kommunizieren sollten, um sie optimal zu unterstützen.

Gabriele Schneider^[5] berichtet im historischen Abriss ihrer Dissertation «Phänomenologie des Stillens zwischen Kultur und Kommerz», dass Stillen nie nur eine einfache biologische Tatsache war, sondern immer in einem komplexen Spannungsfeld stand, das von Religion, Politik und dem sozialen Umfeld bestimmt wurde. Bereits um 3000 vor Christus entstand ein Wiegenlied, in dem die Mutter verspricht, dass sie dem Kind «eine fröhliche Saugmagd» besorgen wolle. Von Ammen und Nähmüttern wird in allen alten Kulturen berichtet, von denen wir Kenntnis haben. Während im antiken Rom und im Frühmittelalter nur die reicheren Familien sich eine Amme leisten konnten, kam ab dem 15. Jahrhundert das Stillen immer mehr aus der Mode, so dass das Stillen im 19. Jahrhundert in

einigen Regionen Europas fast nicht mehr praktiziert wurde. Der Zusammenhang zwischen der hohen Kindersterblichkeit und fehlender Muttermilchernährung wurde erst anfangs des 20. Jahrhunderts hergestellt. Es gab immer auch Philosophen, wie zum Beispiel Jean-Jacques Rousseau, die für das Stillen plädierten. Aus den gefundenen Zeugnissen der Kommunikation übers Stillen wurde mir klar, dass Stillen schon früh Modeströmungen unterworfen war und es immer schon Mütter gab, die nicht Stillen wollten. Dies hatte auch immer damit zu tun, wieviel Wissen über das Stillen zur Verfügung stand und wie und was über das Stillen kommuniziert wurde.

Der Studie von Hernandez und Callahan^[6] zufolge ist es heute nicht viel anders. Sie fanden in einer quantitativen Untersuchung von 909 Personen in Frankreich heraus, dass die Gesellschaft und die jeweiligen kulturellen Normen einen starken Einfluss auf die Entscheidung für oder gegen das Stillen haben. Die Autorinnen fordern, dass nicht nur Schwangere und Mütter über die Vorteile des Stillens aufgeklärt werden sollten, sondern auch die restliche Bevölkerung, da die Gesellschaft als Ganzes den Entscheid zum Stillen mitbeeinflusst. Wie diese Aufklärung aussehen soll, benennen die Autorinnen allerdings nicht.

Eine Metasynthese von Schmied^[7] und Kolleginnen zeigt jedoch auf, wie die Unterstützung beim Stillen sein muss, damit sie von Müttern als hilfreich empfunden wird. Es gibt vier Kategorien, von denen jeweils zwei sich diametral gegenüber stehen. Sie enthalten sowohl Komponenten der verbalen wie auch der non-verbalen Kommunikation.

Mütter empfanden es als hilfreich, wenn die Personen, die sie unterstützen, eine «authentische Präsenz» hatten. Dazu gehörte, dass sie für die Betroffenen da waren, empathisch waren, sich Zeit nahmen, sie bestätigend unterstützten, auf sie eingingen und eine Beziehung aufbauten. Auf der anderen Seite empfanden die Mütter ein «unverbindliches Treffen» als wenig hilfreich. Dazu gehörten auch solche, in denen ihnen Schuldgefühle gemacht wurden, sie sich unter Druck gesetzt fühlten, Zeitdruck ausgesetzt wurden oder taktlos oder aufdringlich berührt wurden. Als «erleichternden Stil» empfanden Mütter, wenn sie praktische Informationen erhielten, die Informationen präzise und genug ausführlich waren, wenn sie zum Stillen ermutigt wurden sowie aufmunternde Dialoge und das Angebot praktischer Hilfe. Wenig hilfreich erwies sich ein «reduktionistischer Ansatz», das heisst, wenn widersprüchliche Informatio-

nen und Ratschläge gegeben wurden, die Information standardmässig oder übermässig didaktisch vermittelt wurde.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Studien, welche die nonverbale Kommunikation zwischen Mutter und Kind beim Stillen untersuchten, weitere Vorteile für die gestillten Säuglinge zu Tage brachten. Dazu gehören die Hinweise darauf, dass stillende Mütter feinfühlicher auf ihre Kinder reagieren, Muttermilch Schmerzen stillt und fröhliche Mütter einen positiven Einfluss auf allergische Reaktionen ihrer Kinder haben können.

Auf der anderen Seite war es immer schon so, dass nicht alle Mütter problemlos stillen konnten oder wollten. Wenn wir Mütter beim Stillen unterstützen wollen, sollten wir das in einer empathischen und nicht bevormundenden, also in einer authentischen Art tun, ihnen ausreichend und realistische Auskünfte geben und uns dazu ausreichend Zeit nehmen. So erreichen wir am ehesten, dass möglichst viele Mütter und Kinder die genussvollen, vergnüglichen und gesundheitsfördernden Seiten des Stillens kennen lernen können und erfahren, dass Stillen mehr ist als nur Ernährung. ◀

Weltstillwoche 3.–9. Oktober 2011

STILLEN KOMMUNIKATION OHNE WORTE



Schweizerische Stiftung
zur Förderung des Stillens
www.stiftungstillen.ch

Partner:



medela

Literatur:

- [1] Pilyoung Kim, Ruth Feldman, Linda C. Mayes, Virginia Eicher, Nancy Thompson, James F. Leckman & James E. Swain (2011). Breastfeeding, brain activation to own infant cry, and maternal sensitivity. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry* 1–9.
- [2] Shota Nishitani, Tsunetake Miyamura, Masato Tagawa, Muneichiro Sumi, Ryuta Takase, Hirokazu Doi, Hiroyuki Moriuchi, Kazuyuki Shinohara (2008). The calming effect of a maternal breastmilk odor on the human newborn infant. *Neuroscience Research* 63; 66–71.
- [3] Prakeshkumar S. Shah, Lucia Liz Aliwalas, Vibhuti S. Shah (2009). Breastfeeding or breastmilk for procedural pain in neonates (Review). *Cochrane review Issue 1*.
- [4] Hajime Kimata (2007). Laughter elevates the levels of breast-milk melatonin. *Journal of Psychosomatic Research* 62; 699–702.
- [5] Gabriele Schneider (2008). Phänomenologie des Stillens zwischen Kultur und Kommerz. Untersuchung zum Stillverhalten an einem «babyfreundlichen Krankenhaus». Inaugural Dissertation. Online unter: www.freidok.uni-freiburg.de/volltexte/5798/ (20.9.2011).
- [6] Paloma Trejo Hernandez & Stacy Callahan (2008). Attribution to Breastfeeding Determinants in a French Population. *Birth* 35: 4 303–312.
- [7] Virginia Schmied, Sarah Beake, Athena Sheehan, Christine McCourt & Fiona Dykes (2011). Women's Perceptions and Experiences of Breastfeeding Support: a Metasynthesis. *Birth*, 38:1 49–59.