

Stillen solange wir wollen



Überblick

- Einstimmung
- Definition
- Empfehlungen zur Stilldauer
- Gesundheitliche Auswirkungen auf die Stillende
- Gesundheitliche Auswirkungen auf das Kind
- Mythen und Fehlinformationen
- Persönliche Erfahrungen
- Fragen und Austausch



Einstimmung

Habe ich Vorbilder?

Kenne ich meine persönliche Haltung zum Langzeitstillen?



Persönliche Haltung zum Langzeitstillen

Fragen:

- Was sind meine Gedanken zum Stillen von älteren Säuglingen?
- Wie denke ich über das Stillen von Kleinkindern?
- Was löst es in mir aus, wenn ich sehe wie ein Kleinkind gestillt wird?
- Kenne ich diese Bild aus meiner Kindheit?
- Macht es für mich einen Unterschied wo und wie ein Kleinkind gestillt wird?



Definition

Langzeitstillen

Langes stillen

Stillen von Kleinkindern

Ausgedehnte Stilldauer

Kinder, die zu einem Zeitpunkt noch gestillt werden, wenn die meisten Frauen bereits damit aufgehört haben.

Eine Stilldauer über sechs Monate oder über ein Jahr.



Empfehlungen zur Stildauer

Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen für sechs Monate.

Mit angemessener Beikost fortgesetztes Stillen nach Bedarf bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus.
Normalerweise solange Mama und Kind dies möchten.



Gesundheitliche Auswirkungen auf die Stillende

Folgende Vorteile sind dosisabhängig und ergeben sich durch das Langzeitstillen

- **Mammakarzinom** ↓
- **Ovarialkarzinom** ↓
- **Endometriumkarzinom** ↓
- **Diabetes Typ 2** ↓
- **Kardiovaskuläre Erkrankungen** ↓
- **Koronare Herzkrankheiten** ↓



Gesundheitliche Auswirkungen auf die Stillende

- **Mutter-Kind-Beziehung** ↑

Sensibleres Reaktionsverhalten gegenüber dem Kind ist mit einer verlängerten Stilldauer assoziiert.

- **Schlaf** ↑

Stillende, im Gegensatz zu Eltern, welche ihr Kind mit der Flasche füttern, schlafen durchschnittlich 40 bis 45 Minuten länger.



Gesundheitliche Auswirkungen auf das Kind

- Durchfallerkrankungen und respiratorische Infektionen ↓
- Otitis media ↓
- Übergewicht und Adipositas ↓
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen ↓
- SIDS ↓
- Kognitive Entwicklung/Intelligenz ↑



Gesundheitliche Auswirkungen auf das Kind

- **Mutter-Kind-Bindung** ↑
- längere Stilldauer → Bindungssicherheit des Kindes ↑
- Psychische oder entwicklungstechnische Nachteile durch Langzeitstillen konnten bisher nicht nachgewiesen werden.



Was spricht gegen das ausgedehnte Stillen

- Wunsch der Frau
- Medikamentöse Langzeitbehandlung
- Langandauernde Laktationsamenorrhoe bei Kinderwunsch
- Negative Gefühle beim Stillen DMER (dysphoric milk ejection reflex)
- Alleinige Aufgabe der Stillenden, nicht delegierbar, hoher zeitlicher Aufwand
- ...



Mythen und Fehlinformationen

- Das Kind ist zu gross!
- Das Kind ist zu alt!
- Langes Stillen macht Kinder abhängig und psychisch krank!
- Das Kind wird nach dem Abstillen besser essen!
- LZS ist schädlich, da ab einem gewissen Alter Schadstoffe in der Muttermilch vorhanden sind!
- Durch das Stillen hat das Kind eine engere Bindung zur Mutter als zum Vater!
- Langes Stillen hat negative Auswirkungen auf das Aussehen der Brust!
- ...



Welches sind die Gründe, die zum Abstillen führen?

- Mastitis
- Durchbrechen der Zähne
- Medikamenteneinnahme
- Wiederaufnahme der Berufstätigkeit ausser Haus
- Konflikte in der Partnerschaft
- Wiedereinsetzen der Menstruation nach der Schwangerschaft
- Erneute Schwangerschaft
- ...



Stillen in der Schwangerschaft und Tandemstillen

Einige Frauen entscheiden sich, in einer Folgeschwangerschaft weiter zu stillen. Dies ist laut Studien bei low risk Schwangerschaften unproblematisch, die Sorge vor einer erhöhten Fehl- oder Frühgeburtenrate ist unbegründet.

Tandemstillen bezeichnet das Stillen von zwei Kindern unterschiedlichen Alters. Dies schliesst sich entweder nahtlos an das Stillen in der Schwangerschaft an oder das ältere Kind beginnt nach der Geburt des jüngeren Kindes wieder mit dem Stillen.



Persönliche Erfahrungen

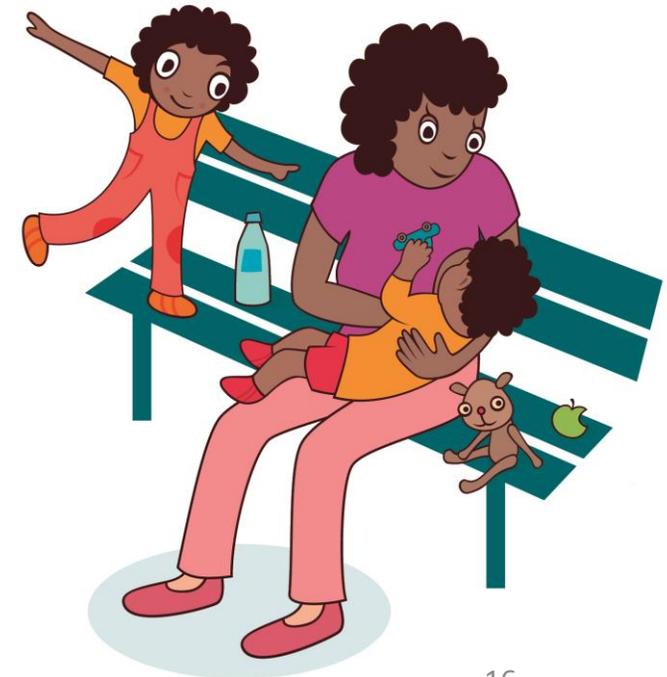


Fragen und Austausch



29.08.2022

Stillen so lange wir wollen - Miriam Wille



16

Abbildungsnachweis

Alle Fotos sind von Gina Grüter, Natural Photography,
<https://natural-photography.ch/>

Layout der Slides, Judith Zaugg, <https://www.judithzaugg.ch/>



Quellenangaben

Burri, K. (2020). Langes Stillen: Natürlich, gesund, bedürfnisorientiert: neue Erkenntnisse aus der großen Umfrage zum Thema. Kösel-Verlag

Wagner I. F. (2021) Thabutema Langzeitstillen – Motivation und unterstützende Faktoren Ergebnisse aus aktuellen Studien und Erfahrungsberichte

Aune, D., Norat, T., Romundstad, P. & Vatten, L. J. (2014). Breastfeeding and the maternal risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response metaanalysis of cohort studies. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 24(2), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2013.10.028>

Babic, A., Sasamoto, N., Rosner, B. A., Tworoger, S. S., Jordan, S. J., Risch, H. A., Harris, H. R., Rossing, M. A., Doherty, J. A., Fortner, R. T., Chang-Claude, J., Goodman, M. T., Thompson, P. J., Moysich, K. B., Ness, R. B., Kjaer, S. K., Jensen, A., Schildkraut, J. M., Titus, L. J., ... Terry, K. L. (2020). Association Between Breastfeeding and Ovarian Cancer Risk. *JAMA Oncology*, 6(6), e200421. <https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2020.0421>

Britton, J. R., Britton, H. L. & Gronwaldt, V. (2006). Breastfeeding, sensitivity, and attachment. *Pediatrics*, 118(5), e1436–e1443. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2916>



Quellenangaben

Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., Bahl, R. & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica*, 104(467), 96–113.

<https://doi.org/10.1111/apa.13102>

Doğramacı, E. J., Rossi-Fedele, G. & Dreyer, C. W. (2017). Malocclusions in young children: Does breast-feeding really reduce the risk? A systematic review and metaanalysis. *Journal of the American Dental Association*, 148(8), 566–574.e6.

<https://doi.org/10.1016/j.adaj.2017.05.018>

Dettwyler, K. (2004). When to Wean: Biological Versus Cultural Perspectives. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 47(3), 712–723.

<https://doi.org/10.1097/01.grf.0000137217.97573.01>

Doan, T., Gardiner, A., Gay, C. L. & Lee, K. A. (2007). Breast-feeding increases sleep duration of new parents. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(3), 200–206.

<https://doi.org/10.1097/01.JPN.0000285809.36398.1b>



Quellenangaben

Dowling, S. & Brown, A. (2013). An exploration of the experiences of mothers who breastfeed long-Term: What are the issues and why does it matter? *Breastfeeding Medicine*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.1089/bfm.2012.0057>

Dowling, S. & Pontin, D. (2017). Using liminality to understand mothers' experiences of long-term breastfeeding: 'Betwixt and between', and 'matter out of place'. *Health*, 21(1), 57–75. <http://dx.doi.org/10.1177/1363459315595846>

Horta, B. L, Victora, C. G. & World Health Organization. (2013). Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhea and pneumonia mortality. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/95585>

Kent, J. C., Mitoulas, L., Cox, D. B., Owens, R. A. & Hartmann, P. E. (1999). Breast volume and milk production during extended lactation in women. *Experimental Physiology*, 84(2), 435–447. <https://doi.org/10.1111/j.1469-445X.1999.01808.x>

Kersting, M., Hockamp, N., Burak, C. & Lücke, T. (2020a). Studie zur Erhebung von Daten zum Stillen und zur Säuglingsernährung in Deutschland – SuSe II. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 14. DGE-Ernährungsbericht. Vorveröffentlichung Kapitel 3. V1–V34.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/dgeeb/14-dge-eb/14-DGE-EB-Vorveroeffentlichung-Kapitel3.pdf>



Quellenangaben

La Leche League International. (o. D.-a). Breastfeeding During Pregnancy and Tandem Nursing. Abgerufen am 28. März 2021, von <https://www.llli.org/breastfeeding-info/breastfeeding-pregnancy-tandem-nursing>

López-Fernández, G., Barrios, M., Goberna-Tricas, J. & Gómez-Benito, J. (2017). Breastfeeding during pregnancy: A systematic review. *Women and birth*, 30(6), e292–e300. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.05.008>

Newman, K. L. & Williamson, I. R. (2018). 'Why aren't you stopping now?!' Exploring accounts of white women breastfeeding beyond six months in the East of England. *Appetite*, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.06.018>

Mayo Clinic. (2020, 15. April). Breast-feeding beyond infancy: What you need to know. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/extendedbreastfeeding/art-20046962?reDate=18032021>

Medela. (o. D.-a). 5 Important Tips for Breastfeeding While Pregnant. Abgerufen am 28. März 2021, von <https://www.medela.us/breastfeeding/articles/5-important-tips-for-breastfeeding-while-pregnant>

O'Rourke, M. P. & Spatz, D. L. (2019). Women's Experiences with Tandem Breastfeeding. *The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 44(4), 220–227. <https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000534>



Quellenangaben

Renz-Polster, H. (2015) Kinder verstehen, Born to be wild, Wie die Evolution unsere Kinder prägt, Kösel Verlag, <https://kinder-verstehen.de>

Peñacoba, C. & Catala, P. (2019). Associations Between Breastfeeding and Mother-Infant Relationships: A Systematic Review. Breastfeeding Medicine, 14(9), 616–629. <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0106>

Schwarz, E. B., Ray, R. M., Stuebe, A. M., Allison, M. A., Ness, R. B., Freiberg, M. S. & Cauley, J. A. (2009). Duration of lactation and risk factors for maternal cardiovascular disease. Obstetrics and Gynecology, 113(5), 974–982. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000346884.67796.ca>

Sun, K., Guo, Y., Zhang, Y. & Jiang, X. (2019). Breastfeeding and risk of habitual snoring in children: A meta-analysis. Maternal & Child Nutrition, 15(3), e12799. <https://doi.org/10.1111/mcn.12799>

Tromp, I., Kiefte-de Jong, J., Raat, H., Jaddoe, V., Franco, O., Hofman, A., de Jongste, J. & Moll, H. (2017). Breastfeeding and the risk of respiratory tract infections after infancy: The Generation R Study. PloS one, 12(2), e0172763. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172763>



Quellenangaben

Tharner, A., Luijk, M. P., Raat, H., Ijzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., Moll, H. A., Jaddoe, V. W., Hofman, A., Verhulst, F. C. & Tiemeier, H. (2012). Breastfeeding and its relation to maternal sensitivity and infant attachment. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 33(5), 396–404.

<https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e318257fac3>

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J., França, G. V., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., Rollins, N. C. & Lancet Breastfeeding Series Group (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)

World Health Organization. (2020, 24. August). Infant and young child feeding.

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>



Quellenangaben

Zeng, Y., Tang, Y., Tang, J., Shi, J., Zhang, L., Zhu, T., Xiao, D., Qu, Y. & Mu, D. (2018). Association between the different duration of breastfeeding and attention deficit/hyperactivity disorder in children: a systematic review and meta-analysis. *Nutritional Neuroscience*, 23(10), 811–823, <https://doi.org/10.1080/1028415X.2018.1560905>

Xiao, H., Zhou, Q., Niu, G., Han, G., Zhang, Z., Zhang, Q., Bai, J. & Zhu, X. (2020). Association between breastfeeding and osteoporotic hip fracture in women: a dose-response meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 15(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s13018-019-1541-y>

Xu, L., Lochhead, P., Ko, Y., Claggett, B., Leong, R. W. & Ananthakrishnan, A. N. (2017). Systematic review with meta-analysis: breastfeeding and the risk of Crohn's disease

