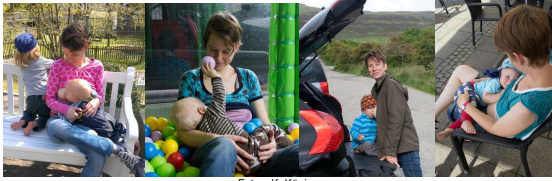


**Stillberatung zwischen
kindlichen Grundbedürfnissen und
modernem Lebensstil**

Gabriele Nindl, IBCLC
Direktorin – Europäisches Institut für Stillen und Laktation



Fotos: K. König

**Die Grundbedürfnisse eines Babys
egal auf welchem Kontinent – egal ob arm oder reich**

Nahrung – Wärme – Zuwendung

2



Stillen

Foto: T.Schrott



Tragen

Foto: T.Schrott



Kontakt

Foto: T.Schrott

Kindliche Grundbedürfnisse

- Sind seit Tausenden von Jahren gleich
- Strategien, die sich bewährt haben, werden angewendet.
- „Artgerechte“ Umwelt (H. Renz-Polster: Menschenkinder)
- Sicheres Schlafen in der Nähe der Eltern

**Das Kind braucht Zeit, Unterstützung,
Aufmerksamkeit, Gemeinsamkeit,
Zärtlichkeit und Stillen**

Es braucht Klarheit und Grenzen

Elterliche Nachgiebigkeit, Feinfühligkeit und Zärtlichkeit
als Basis einer selbstbewussten
Persönlichkeitsentwicklung

Dr. Karin und Klaus Grossmann, Universität Regensburg „Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit“



Foto: T.Schrott; VSLO

7

Statistik
für Anna und Sophie, Lukas und David
Statistik Austria - Daten von 2016

- Steigende Geburtenrate in Ö:
2007 - 76.250, 2016 – 87.675
- 25 – 30 Jahre: 25.867
30 – 35 Jahre: 29.844
- Durchschnittsalter
bei erstem Kind: 29,2; gesamt: 30,6
- Geburtenrate pro Frau: 1,53



Foto: K. König

Frauen zwischen 25 und 35
GEN Y – MILLENNIALS

- selbstbewusst
- offen
- flexibel
- unabhängig
- gut ausgebildet
- auf sich selbst bezogen
- narzisstisch
- verhätschelt
- konsumorientiert
- medienhörig

GENERATION NICE – GENERATION COOL

Generation Y, geboren zwischen 1977 und 1998:
Digitale Individualisten - Konservativ-Bürgerliche - Adaptiv-Pragmatische
(Bernhard Heinzlmaier, Lifestyle-/Jugendforscher)

GEN Y – „The ME ME ME Generation“

- Zauberwort „Selbstoptimierung“
- Lob und Anerkennung ist wichtig und wird erwartet
- Loyalität auf Zeit - Jobhopper
- Commitment, wenn die Umstände passen
- Work-Life-Balance ist wichtig

Soziologische Strukturen heute

- Entgrenzung von Beruf und Privatem
- Der produktive Erwachsene ist die Norm
- Alles andere ist „gemindert“ oder „unvollkommen“
- Hoher Erwartungsdruck - Glattheit der Erfolgsstrecke
(Matthias Junge, Soziologe Radiointerview Ö1, 2015)
- Sind das Erbe der Vorgängergenerationen
- Prägen das gesellschaftliche Leben

Alles ist möglich und nichts ist sicher (Arno Geiger)

Soziologische Strukturen heute

- Ausgelaugt von den Optionen, die das Leben bietet
(Natalie Knapp, Philosophin, Brigitte 15, 2014)
- „Hätte ich doch“ – Konflikt



- Archaisches Notfallprogramm: Flucht – dann Erstarrung

Generation Y



Jetzt und sofort!!

Frauen und Mütter der Generation Y

Brigitte Online: 12. Januar 2018
Warum arbeiten Männer nicht im Haushalt?
 Väter gehen arbeiten. Mütter auch - aber sie versorgen zusätzlich noch Haushalt und Kinder. Wieso ist das so? Ein Comic zeigt genau, was seit Jahren falsch läuft

[Gezeichnet von Emma](http://www.britte.de/aktuell/gesellschaft/warum-helfen-maenner-nicht-im-haushalt)
www.britte.de/aktuell/gesellschaft/warum-helfen-maenner-nicht-im-haushalt

Mutter sein und stillen

Frauen wollen

- Eine gute Mutter sein
- Gute Familienbeziehungen haben
- Glückliche Kinder haben
- Kinder, die sie als Mutter lieben
- Als Mutter erfolgreich sein

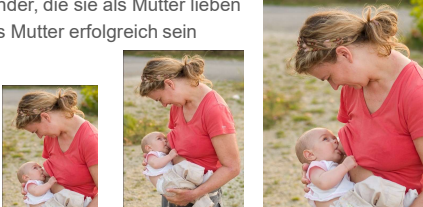


Foto: www.karlagrabherr.at

Mutter sein und stillen

Kinder großziehen ist ein Langzeitprojekt, das nicht in jedem Moment Glück verspricht, so sehr wir unsere Kinder auch lieben!



Foto: K. König

Mutter sein und stillen

Muttermythos
 „Kinder sind das höchste Glück“
 „Muttersein ist die Erfüllung“

Tabubruch:
 „Ich sollte glücklich sein, es fühlt sich aber anders an“

Mentale Last
 Ich bin die Baby- und Familien-Managerin



Foto: T. Schrott

Mutter sein und stillen



- Verunsicherung in den ersten Tagen ist hoch
- Intuition wird nicht immer gefördert
- Einzelne kennen sich aus, nicht alle
- Der Stresspegel ist hoch
- Eine Zufütterung erfolgt oft zu schnell

Foto: K. Grabherr

„ANGST UND BANG“

H. Renz-Polster - Menschenkinder

- Die Angst nicht perfekt zu sein
- Die Angst vor dem Verwöhnen
- Die Angst vor dem Tyrannen
- Die Angst, das Kind nicht genügend zu fördern

Mutter sein und stillen

- Stillende Mutter und 24 Stunden-Betreuerin
- Bequeme Situation für die Menschen in der Umgebung
- Verantwortung liegt bei der Mutter
- Das traditionelle Rollenmodell wird gefestigt

**Die Betreuung eines Babys umfasst viel mehr als Stillen!
Viele können beitragen.**

Foto: K. Grabherr, Wien



Stillumfragen

Schweizerische Stillstudie, März 2015; Deutsche Stillumfrage, 2014, Stillhäufigkeit und Stilldauer in Deutschland, 2015

Frauen möchten wissen:

- Wie sich eine geringe Milchproduktion überwinden lässt
- Wie man eine effektive Stillmahlzeit erkennen kann
- Wie Schmerzen beim Stillen gelindert werden können

Grundwissen zum Stillen!!!

Nationale Stillstudie Schweiz 2014

Unterstützte Mütter stillen länger
Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens, März 2015

Größtes Anliegen

**Vereinbarkeit von
Erwerbstätigkeit und Familie**

Kinder – Stillen – Familie – Beruf



Kind – Stillen – Familie – Erwerbstätigkeit

Die Realität

Viel Arbeit und Verantwortung!!!

Und dazu

- Fehlende Zeit
- Fehlende Anerkennung
- Karriereknick
- Gehaltseinbußen
- Armutsgefährdung
- Pensionsreduktion
- etc.

Hindernisse in der Stillförderung

Stillen wird als Privatsache angesehen!
 Das Gesundheitswesen hat nur bedingt Interesse an der Förderung des Stillens.
 Initiativen leben durch das Engagement einiger Personen und Gruppen.
 Postfaktische Aussagen dominieren und Ammenmärchen halten sich hartnäckig.
 Erfahrungen und Vorbilder fehlen

Hindernisse in der Stillförderung

Statt Evidence based:

- „Eminenz based“
- Persönliche Meinungen, individuelle Erfahrungen, Vorurteile, Ammenmärchen
- Praktiken, die Flaschennahrung dem Stillen gleich stellen
- Praktiken, die das Stillen gefährden
- Einfluss der Industrie auf das Gesundheitspersonal

Stillwissen in den Ausbildungen im Gesundheitsbereich
 unterschiedlich viel – manchmal zu wenig - nicht immer aktuell

Hindernisse in der Stillförderung

Zeitmangel als ständiger Begleiter im Krankenhaus
 „Die Abschaffung des Wochenbetts“ Dr. Michael Scheele

Profit statt Benefit

Stillberatung im Spannungsfeld



Mythen und Ammenmärchen	Wunsch nach Freiheit
Utopie „Selbständigkeit“	Erfolg und Scheitern
Schlaftraining Schlafprogramme	Kompetenz und Zuständigkeit
Schnuller als Begleiter	Mythos Instinkt und Intuition

Was brauchen Frauen in der Stillberatung

Echte Anerkennung und Wertschätzung	Verständnis und Klarheit
Anleitung und Unterstützung	Empathie, Ermutigung und Bestärkung
Wissen zum Stillmanagement	Hilfe bei Schwierigkeiten
Kontinuität in der Betreuung	Reflexion und Erklärung

Mothering the Mother

Robert Pfaller, Philosoph, Wien
„Wofür es sich zu leben lohnt“
 Elemente materialistischer Philosophie, S. Fischer Verlag, 2012

„Individuen anleiten, nicht so empfindlich zu sein und das ihnen Unvertraute ertragen zu lernen.

Darin besteht Respekt und Toleranz.“

Aufträge in den ersten Tagen

Häufig stillen!
 Viel Hautkontakt!
 In der Nacht stillen!
 Lang genug stillen!
 Auf die Stillzeichen reagieren!
 Zusätzlich Pumpen
 Kolostrum geben
 Ausscheidungen kontrollieren!
 Entspannen!!
 Richtige Stillposition!
 Die Brust massieren

Aufträge in den ersten Tagen

Häufig stillen!
 Viel Hautkontakt!
 In der Nacht stillen!
 Lang genug stillen!
 Auf die Stillzeichen reagieren!
 Entspannen!!
 Die Brust massieren

Zu viel – zu wenig – genau richtig?

Der Vater als wichtigster Partner

- ✓ Zuvertrauen entwickeln
- ✓ Warten können
- ✓ Unterschiede akzeptieren
- ✓ Zumuten



Foto: T.Schrott: VSLÖ

Stillberatung

~~„Stillhilfsmittelmarathon“
 (Eva Bogenasperger)~~

Kompetente Hilfe zu finden ist nicht immer einfach!

Stillberatung

~~Die „Therapiefälle“~~

ZU NEUEM ERMUNTERN

- ✓ Eine Gruppe besuchen – Babytreff, Stillgruppe, ...
- ✓ Austausch auf Online-Portalen
- ✓ Ausgehen mit dem Baby
- ✓ Alkoholfreier „Aperol-Spritz“ mit Freundinnen
- ✓ Kindergruppen besuchen
- ✓ Konzepte über den Haufen schmeißen
- ✓

Kind – Stillen – Familie – Erwerbstätigkeit

In der Beratung:

- Abschied von Idealvorstellungen zum Muttersein
- Keine Verklärung und Überhöhung
- Akzeptanz neuer Lebensformen
- Gespräche und Austausch über Stillen und Erwerbstätigkeit
- Einbeziehen des Vaters in die Angebote der Stillberatung
-

„Die perfekte Mutterei“
Doris Knecht, Kurier, 13.02.2016

Muttersein ist nicht der einzige Lebensinhalt!

Kinder – Stillen – Familie – Beruf

Wenn ausschließliches Stillen nicht die Option ist:

Buntes Stillen

Alle Frauen brauchen
Wertschätzung, Empathie, Achtung, Aufmerksamkeit,
egal ob sie stillen oder nicht!

UND NOCH ETWAS

Wir können viel bewegen und die Stillförderung intensivieren.

**Und wir sind nicht
verantwortlich für alles
Glück der Welt!**

Wenn das STILLEN gelingt

Zufriedenheit – Sicherheit – Freude – Selbstwirksamkeit



Foto: K. König, T. Schrott