



# Ammenmärchen und Mythen über das Stillen

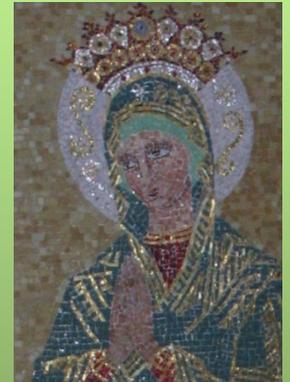
oder wie stillfreudige Mütter vom  
Stillen abgehalten werden

Aus: „Mythen zum Stillen“ von G. v.d. Ohe, [www.bdl.de](http://www.bdl.de) „Stillberatung“ M. Biancuzzo 2007 Urban und Fischer,



# Schon die Bibel erzählt vom Stillen..

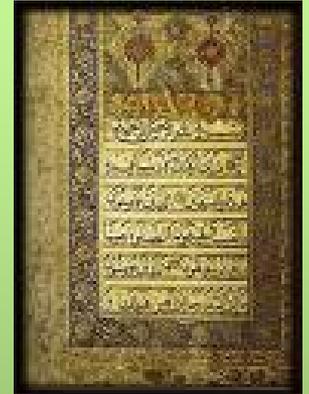
- 2. Mose 2:8:
  - „Die Tochter des Pharao kümmert sich darum, dass Moses eine Amme erhält“ (seine leibliche Mutter..)
- 1. Samuel 1:23
  - Hanna stillt Samuel bis drei Jahre, bis er im Heiligtum Schilo entwöhnt wird
- 1. Mose 21:8
  - Isaak, Abraham und Saras Sohn, wird gestillt und zu seiner Entwöhnung gibt es ein großes Mahl
- Hosea 1:8
  - Stillen und Abstillen wird zur Familienplanung eingesetzt. Die Frau des Propheten Hosea entwöhnt ihre Tochter um wieder schwanger zu werden
- 1. Mose 49,25; Ps. 22,10; Luk 11,27 und 23,20
  - Weisen auf den Segen und die Geborgenheit der stillenden Brüste hin





# .. auch der Koran enthält Anweisungen zum Stillen

- Sura 2 Vers 233
  - „Und Mütter sollen ihre Kinder zwei volle Jahre säugen..“
- Sura 31, Vers 15
  - „... und seine Entwöhnung (.. Vom Stillen..) erfordert zwei Jahre“
- Sura 46, Vers 15
  - „Wir haben dem Menschen Güte gegen seine Eltern zur Pflicht gemacht. Seine Mutter trug ihn mit Schmerzen und mit Schmerzen gebar sie ihn. Und ihn zu tragen und zu entwöhnen erfordert 30 Monate..“
- Sura 65, Vers 6 ( .. An die Väter..):
  - „Wenn sie (die Frauen) Eure Kinder stillen, habt ihr ihre Aufwendungen zu entrichten... Wenn ihr euch nicht einigen könnt, soll eine andere Frau das Kind stillen.“





## .. Hinweise im Talmud zum Stillen

- „Ein Baby soll für 24 Monate gestillt werden..
- Die Stillzeit soll nicht verkürzt werden, das Kind könnte aus Durst sterben.“





# Mythen und Ammenmärchen

- „Stillen ist schmerzhaft“

**falsch!!**

- Wunde Mamillen sind keine zu erwartende Folge des Stillens.
- Die Mamillen sollen bei korrekter Stillhaltung nicht wund werden
- Stillen soll eine angenehme Erfahrung sein.
- Wäre es nicht so, hätte die Menschheit niemals überlebt!!



Aus „Stillen kompakt“ von  
D.Both und K.Frischknecht  
Verlag Urban und Fischer 2007



# Mythen und Ammenmärchen

- Stillen führt zu Hängebrüsten

**falsch!!**

- Die Brustform ist genetisch festgelegt
- Die Brust wird in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet unabhängig vom Stillwunsch der zukünftigen Mutter
- Nach Schwangerschaft und Stillzeit dauert es einige Zeit (1-2 Jahre), bis sich das Drüsengewebe zurückgebildet hat und wieder mehr Fett eingebaut wird. Dann ist die Brust wieder in Form.
- Es kann sinnvoll sein, bei großen Brüsten in der SS und Stillzeit einen stützenden BH zu tragen.
- Die größten Veränderungen passieren durch die Schwangerschaft und das Älterwerden.
- Wer keine Veränderung an der Brust möchte, muss Schwangerschaft und Älterwerden verhindern!!



# Mythen und Ammenmärchen

- Stillen führt zu Hängebrüsten

**falsch!!**



**Brust vor dem Stillen**



**Brust nach dem Abstillen**



**Brust Jahre nach dem Stillen**



# Mythen und Ammenmärchen

- Ich kann nicht stillen, weil ich meine Mamillen nicht vorbereitet habe:
  - Es ist keine besondere Vorbereitung erforderlich.
  - Die Montgomerydrüsen der Mamille sorgen für einen schützenden Hautfilm
  - „Abhärtungen“ zerstören diesen Hautfilm und machen die Mamillen in der Stillzeit anfälliger und wund!

**falsch!!**



Montgomery-Drüsen  
Sind Talgdrüsen, die Talg  
Zum Schutz von Areola und  
Mamille abgeben



# Mythen und Ammenmärchen

- Die Trinkmenge der Mutter beeinflusst die Milchmenge
  - Viel Trinken führt zu häufigem Wasserlassen
  - Wenig Trinken beeinträchtigt den Kreislauf
  - Stillende Frauen sollen nach Durst trinken – beim Stillen möglichst ein Glas Wasser oder Tee in der Nähe haben.
  - Die Milchmenge wird durch häufiges und langes Stillen beeinflusst!!

**falsch!!**





# Mythen und Ammenmärchen

- Abends reicht die Milch meist nicht aus **falsch!!**
  - Weltweit sind Säuglinge abends unruhiger, unabhängig vom Stillen
  - Sie möchten ein „Mehr-Gänge-Menü“ – Clusterfeeding oder Lagerfeuerstillen in der Fachsprache
  - Danach schlafen sie oft bis zu 5 Stunden
  - Die Babys bekommen so abends genug Kalorien und reservieren sich durch das häufige Stillen gleich die Milchmenge für den nächsten Tag ! (Prolaktin wird angeregt, Milch produziert)



Aus „Stillen kompakt“ von  
D.Both und K.Frischknecht  
Verlag Urban und Fischer 2007



# Mythen und Ammenmärchen

- Ein Stillkind hat bis zum Ende der Stillzeit 7-12 Mahlzeiten pro Tag **falsch!!**
  - In den ersten 4-6 Wochen unter Berücksichtigung des clusterfeedings normal
  - Stillfrequenz danach individuell verschieden: manche bleiben bei der Stillhäufigkeit, andere wollen seltener gestillt werden
  - Entscheidend ist die Gewichtszunahme!!





# Mythen und Ammenmärchen

- Es müssen Abstände zwischen dem Stillen von 2 Stunden eingehalten werden: **falsch!!**
  - Stillen macht keine Bauchschmerzen, auch wenn der Magen nicht ganz entleert ist. Die Babys müssen an die energiereiche Hintermilch kommen !
  - Auch wenn **Sie** etwas gegessen haben und der Magen voll ist – passt dann nicht bei Appetit etwas Süßes zum Abschluss noch hinein?
  - Bei Muttermilch sind kurze Stillabstände erlaubt!!



[www.amelie-schokolade.de](http://www.amelie-schokolade.de)



# Mythen und Ammenmärchen

- Meine Milch ist zu dünn, mein Kind wird nicht satt: **falsch!!**
  - Die Muttermilch entspricht bei allen Frauen den Bedürfnissen des Babys.
  - Sie enthält 85% Wasser, welches den Flüssigkeitsbedarf deckt.
  - Die übrigen Bestandteile sind genau auf Menschenbabys abgestimmt.
  - Wenn die Milch steht, setzt sich das Fett unten ab – durch Schütteln wird es wieder gelöst.
  - Das Baby regelt seinen Bedarf durch Nachfrage – es wird satt!
    - Ausnahme: es wird zu früh von der Brust genommen und bekommt die fetthaltige Hintermilch nicht.

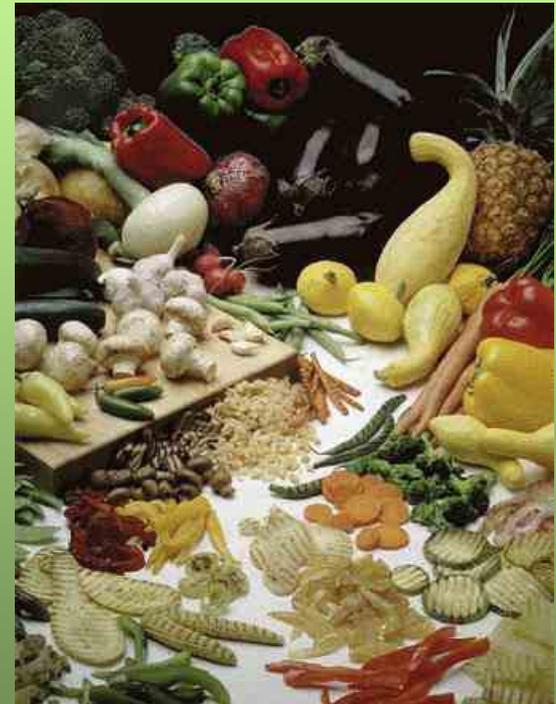
Reife MM von 3 verschiedenen Frauen:  
Aus „Stillen kompakt“ von  
D.Both und K.Frischknecht  
Verlag Urban und Fischer 2007





# Mythen und Ammenmärchen

- Wenn die Mutter etwas falsches gegessen hat, bekommt das Baby Bauchschmerzen: **falsch!!**
  - Es gibt keine Stilldiäten.
  - Heute können wir mehr denn je das Essen auswählen.
  - Früher war das nicht so, es wurde gegessen was da war und den Kindern ging es nicht schlechter.
  - Also: Essen nach Wunsch, aber nichts außergewöhnliches ausprobieren.





# Mythen und Ammenmärchen

- Weiße Lebensmittel wie Sahne, Joghurt, Quark, Milch fördern die Milchbildung:  
**falsch!!**
  - Die Molkereiindustrie freut sich
  - Die Milchmenge ist abhängig von der Stillfrequenz und lässt sich durch häufiges Anlegen, häufiges und ausreichendes Stillen sowie Wechselstillen beeinflussen.
  - Lebensmittel können dies kaum beeinflussen
    - Ev. haben Bockshornkleesamen (Tee) oder Vitamin B einen positiven Effekt auf die Milchmenge





# Mythen und Ammenmärchen

- Bei jeder Mahlzeit müssen beide Brüste leer getrunken werden, sonst gibt es einen Milchstau: **falsch!!**
  - Eine Brust funktioniert nicht wie eine Flasche und kann nie leer getrunken werden.
  - Es wird ständig Milch nachgebildet.
  - Die Brüste sollen nach dem Stillen weicher sein.
  - Ausreichend langes Stillen an der einen und bei Bedarf an der anderen Seite sowie Wechsel zwischen den Seiten ist ausreichend.
  - Milchstau wird durch Stress verursacht, und der hat verschieden Ursachen.



# Mythen und Ammenmärchen

- Beim Stillen darf man keinen Sport treiben, da sonst die Milch sauer wird:
  - Jede stillende Mutter darf Sport treiben.
  - Sie sollte langsam beginnen, damit der Körper sich gewöhnen kann.
  - Muskelkater ist ein Zeichen der Überanstrengung.
  - Nach exzessivem Sport kann sich die Milch geschmacklich verändern, ist aber nicht gesundheitlich bedenklich für das Kind.
  - Die Milch ist weder schlecht noch verdorben.

**falsch!!**





# Mythen und Ammenmärchen

- Stillen führt zu Haarausfall:

**falsch!!**

- Während der Schwangerschaft sind die Haare voll und fallen weniger aus.
- Drei Monate nach der Geburt wird der Haarausfall „nachgeholt“ und die Haarmenge kann vorübergehend geringer sein.
- Dies ist vom Stillen unabhängig.





# Mythen und Ammenmärchen

- Stillen zehrt – das Kind saugt die Mutter aus:
  - Der Körper hat während der SS ein Polster angelegt. **falsch!!**
  - Stillen erleichtert die Gewichtsreduktion der Mutter.
  - Die Mütter sollen darauf achten, dass sie nicht zu kurz kommen: sie denken an sich selbst oft zuletzt nach Baby, Kinder, Ehemann und Haushalt.,
  - Ein Mittagsschlaf ist für eine stillende Mutter ein „Muss“, kein Luxus.
  - Muttersein bedeutet Präsenz 24h am Tag, 7 Tage die Woche, 52 Wochen im Jahr ohne gesetzliche Ruhepausen !
  - Keinem Arbeitnehmer wird so etwas zugemutet – hier brauchen die Mütter Unterstützung !



# Mythen und Ammenmärchen

- Bei vielen Krankheiten muss eine Stillpause eingelegt werden:

**falsch!!**

- Es gibt nur wenige Erkrankungen der Mutter, bei denen nicht gestillt werden darf:
- HIV-Infektion der Mutter
- Medikamenteneinnahme: meist kann ein stillverträgliches Medikament gewählt werden.



# Mythen und Ammenmärchen

- Wenn Babys abends richtig satt sind, schlafen sie besser:
  - Das nutzt die Industrie gerne als Argument für den „Gute-Nacht-Brei“.
  - Aber weder bei uns Erwachsenen noch bei den Babys funktioniert es.
  - Sie schlafen gerne beim Stillen ein, sie wachen häufiger auf, nicht nur wegen Hunger.
  - Babys haben ein anderes Schlafverhalten als Erwachsene – oft bis 3 oder 4 Jahre.

**falsch!!**





# Mythen und Ammenmärchen

- Nach dem 6. Monat dürfen Babys nachts nicht mehr gestillt werden:  
**falsch!!**
  - Dazu gibt es keine wissenschaftliche Studie.
  - Babys gewöhnen sich nicht an das nächtliche Essen und werden auch nicht dick.
  - Stillen ist mehr als nur Ernährung.
  - Stillen bedeutet Geborgenheit, Sicherheit, Wärme, Schutz für das Baby.



Aus „Stillen kompakt“ von  
D.Both und K.Frischknecht  
Verlag Urban und Fischer 2007



# Mythen und Ammenmärchen

- Nach ...x Monaten gehört die Brust wieder dem Mann, die Mutter sollte nun abstillen:  
**falsch!!**
  - Wie ein Paar mit Sex in der Schwangerschaft umgeht, ist unabhängig von der Stillzeit.
  - Generell gehört die Brust der Frau und nicht dem Kind oder Mann.



Aus „Stillen kompakt“ von  
D.Both und K.Frischknecht  
Verlag Urban und Fischer 2007



# Mythen und Ammenmärchen

- Wenn eine Frau wieder schwanger ist, darf sie nicht weiterstillen:

**falsch!!**

- Es kann für die Mutter anstrengend sein, beeinträchtigt aber eine neue Schwangerschaft nicht.
- Die Brustwarzen werden aber am Anfang einer neuen SS empfindlicher.
- Bei Neigung zu Frühgeburten wird vorsichtshalber empfohlen abzustillen.
- Stillen während einer erneuten SS ist eine individuelle Entscheidung.



# Mythen und Ammenmärchen

- Langes Stillen über ein Jahr verzieht die Kinder:  
**falsch!!**
  - Die Globale Strategie der Säuglingsernährung empfiehlt weltweit 6 Monate voll zu stillen und darüber hinaus bis zu 2 Jahren und länger unter Zufüttern geeigneter Lebensmittel.
  - Wie lange ein Kind gestillt wird, soll jede Familie für sich entscheiden.
  - Jede Kultur scheint einen Mythos zu haben, warum nicht länger gestillt werden darf:
    - In Deutschland wegen der Schadstoffe 
    - In England wegen der Gefahr der Homosexualität der Kinder 
    - In Amerika wegen sexueller Missbrauchsgefahr. 
    - STUDIEN FEHLEN DAZU!!!



# Mythen und Ammenmärchen

- Stillen ist an allem schuld !!
  - Familienmitglieder, Nachbarn, Freunde und medizinisches Personal geben dem Stillen die Schuld, wenn die Mütter nervös, müde und weinerlich sind.
  - Es wird dann geraten, doch mit dem anstrengenden Stillen aufzuhören...
  - Hoffen wir und tragen wir etwas dazu bei, dass es bald wieder eine *stillfreundlichere Gesellschaft* gibt!!!



## **Gestillt – gesund und zufrieden**

Aus „Stillen kompakt“ von  
D.Both und K.Frischknecht  
Verlag Urban und Fischer 2007



# Mythen und Ammenmärchen

- Quellen:
  - BDL-Homepage [www.bdl.de](http://www.bdl.de) (Gudrun v.d. Ohe)
  - Aus „Stillen kompakt“ von D.Both und K.Frischknecht Verlag Urban und Fischer 2007
  - Bilder von: [Robin.Lhoest@web.de](mailto:Robin.Lhoest@web.de) – nicht autorisiert-gelöscht
  - Bilder von: [www.amelie-schokolade.de](http://www.amelie-schokolade.de)
  - Eigene digitale Bilder der Annaklinik 2011/12

