

## Was, du stillst noch? - Stillen im zweiten Lebensjahr

*Studien zu Auswirkungen auf die Gesundheit von Mutter und Kind*

Inhaltsstoffe der Muttermilch	Gesundheit des Kindes	Entwicklung des Kindes	Gesundheit der Mutter
Gehalt an Proteinen und Fetten deutlich höher als im ersten Lebensjahr	Zwischen 16. und 30. Lebensmonat => Frequenz und Dauer interventionsbedingter Krankheiten reduziert	Anregung der Kraft und Beweglichkeit von Zunge und Lippen	Niedrigeres Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen (je länger die Stilldauer, desto deutlicher der Effekt)
Vitaminversorgung zum großen Teil über Muttermilch sicher gestellt	Risiko für Mittelohrentzündung um 19% niedriger, wenn doch, dann im Durchschnitt 3 Tage kürzer	Risiko für Übergewicht um 72% reduziert	Jedes Jahr Stillen reduziert das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um 4,3% (24 Monate => 54% niedrigeres Risiko für Brustkrebs)
Fettgehalt der Muttermilch fördert Vitamin A-Aufnahme; Vitamin-C-Gehalt fördert Eisenaufnahme	Risiko für Bronchitis und Pneumokokken geringer	verringertes Risiko für verzögerte motorische und sprachliche Entwicklung	Um ein Viertel reduziertes Risiko für Gebärmutterhalskrebs
Gehalt an Stoffen, die das Immunsystem unterstützen, steigt nach dem 12. Lebensmonat wieder an (ähneln wieder der Vormilch)	Schutzwirkung vor Durchfall, oberen Atemwegserkrankungen, HIB-Infektionen um so effektiver, je länger gestillt wird (auch nach dem Abstillen bleibt Schutz bestehen)	Bessere soziale Anpassung	Jeder Stillmonat reduziert Risiko für Eierstockkrebs um 1%
	Schutz vor Diabetes, chronischen Darmerkrankungen, Herzerkrankungen	Höheres Level an Verbundenheit zu den Eltern	Reduziertes Risiko für spätere Osteoporose, Schenkelhalsfrakturen und Rheuma (ab Stilldauer 12 Monaten)
	Geringeres Risiko für Krebserkrankungen im Kindesalter und Arthritis		Reduziertes Risiko für Migräne und Übergewicht

„Aber langes Stillen verursacht doch Karies“:

- Muttermilch fließt anders als Flaschenmilch in den hinteren Teil des Mundes und dann gleich in den Rachen, ohne nennenswerten Kontakt zu den Zähnen zu haben.
- Stillen schützt durch die positiven Auswirkungen auf die Mundmotorik vor Mundatmung. Mundatmung führt dazu, dass die Zähne nicht von Speichel umspült und damit ungenügend geschützt sind, stellt also einen Risikofaktor für Karies dar.
- Studien haben gezeigt, dass Hauptursache für Karies die Ansteckung mit Erregern aus dem Mund eines anderen sind. Dieses Risiko ist in den ersten beiden Lebensjahren am höchsten. Daher reduziert hier das Risiko: konsequente Trennung von Besteck, kein Ablecken des Löffels oder Schnullers etc.

„Aber langes Stillen macht die Kinder abhängig und verwöhnt sie zu sehr. Sie müssen lernen, unabhängig zu sein und sich selbst zu beruhigen“:

- Welches Kleinkind kann sich selbst beruhigen? Welches Kind braucht nicht Schnuller, Kuscheltier oder Flasche? Diese Dinge sind gewohnter Anblick und gesellschaftlich akzeptiert ...
- Inwieweit muss sich ein Kind selbst beruhigen können? Darf man es dann auch nicht mehr in den Arm nehmen und trösten?
- Durch die Geborgenheit, Nähe und Sicherheit, die sie an der Mutterbrust bekommen, werden sie mit Selbstbewusstsein gerüstet und können sich zu selbstständigen Persönlichkeiten entwickeln

Fazit:

Natürlich ist es schwer, den Einfluss einer einzigen Verhaltensweise auf so komplizierte Entwicklungsverläufe nachzuweisen. In ihrer Gesamtheit deuten jedoch diese Ergebnisse darauf hin, dass Muttermilch Stoffwechsel, Immunsystem und Hormonhaushalt von Kindern positiv beeinflusst und zu einer optimalen Entwicklung beiträgt.

„Muttermilch ist also auch nach der Säuglingszeit ein wertvolles Nahrungsmittel und ein wirkungsvoller Schutz vor Krankheiten.“ (S. 7)  
Jede Mutter muss jedoch mit ihrem Kind zusammen die Entscheidung treffen, wie lange die Stillbeziehung dauern soll. Wenn das Stillen für beide passt, spricht nichts gegen eine Stilldauer über den ersten Geburtstag hinaus.

Quelle:

„Was, du stillst noch?!“ Das Stillen von Kleinkindern - Dr. med. Nicole Ritsch  
in: Laktation und Stillen 1/2010