

artgerecht® stillen

Wie uns ein Blick in die Evolutionsbiologie hilft Frauen und ihre Kinder in ihrer Stillkompetenz zu stärken

<https://www.liloroko-elternraum.at>

<https://www.artgerecht-projekt.de>

Copyright 2024: Skript ausschließlich zur eigenen Verwendung der Teilnehmerinnen. Weiterleitung, Veröffentlichung, Bearbeitung sowie Vervielfältigung sind nicht gestattet. Angelika Kofler-Gutfertinger

EISL Fachtagung 2024 - artgerecht® stillen - liloroko ELTERNRAUM - Angelika Kofler-Gutfertinger, BscN, IBCLC



Herzlichen Dank für die Einladung!

Angelika Kofler - Gutfertinger

- IBCLC (seit 2012), freiberuflicher artgerecht® Coach (Baby, Kleinkind, Babyschlaf, Windelfrei, Master)
- eigene Praxis für Still- und Elternberatung (0-6J.)
www.liloroko-elternraum.at
- Diplomkrankenschwester (10 J Geburtshilfe Salzburg), Bsc Pflegewissenschaft, Trageberaterin, Babymassagekursleiterin



WAS BRAUCHT ES UM FRAUEN IN IHRER (STILL-)KOMPETENZ ZU STÄRKEN

Der Blick in die Evolutionsbiologie hilft



Stillen als Buhmann....

SUKIE Studie (2021): 96% beginnen, nur 30% stillen bis zu 17. LW ausschließlich, mit 6 Mo werden 64% teilgestillt, mit einem Jahr 40%

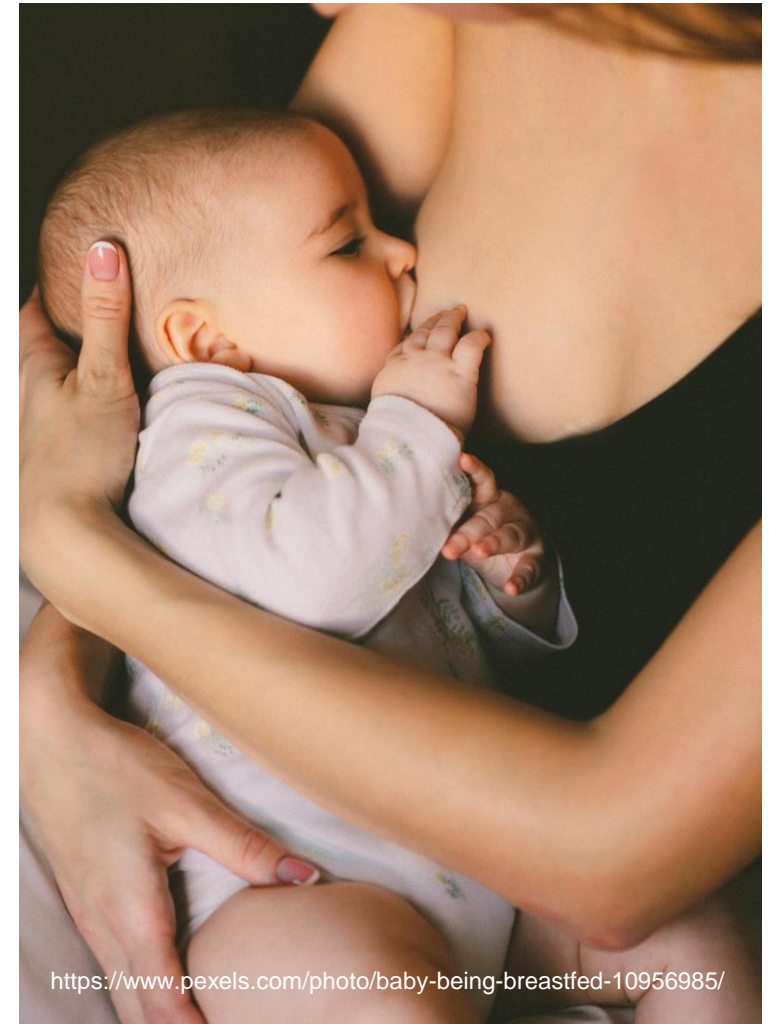
WHO – Empfehlung

Wo verlieren wir die Frauen?

Stillen wird oft fälschlicherweise zur Problemursache erklärt

→ unnötig frühes Abstillen

Bevor wir die Stillkompetenz fördern können, müssen wir erst dafür sorgen, dass Eltern verstehen warum sich ihr Baby auf eine bestimmte Art und Weise verhält



<https://www.pexels.com/photo/baby-being-breastfed-10956985/>



Das artgerecht[®] Projekt

- will Eltern dabei unterstützen physisch und psychisch gesunde Kinder großzuziehen

Nicola Schmidt (2011)

- trägt aktuelle wissenschaftliche Informationen zusammen und macht sie für die Allgemeinheit nutzbar
- fragt die Evolutionsbiologie was Babys wirklich brauchen
- zeigt, wie Babys und Kinder, ihrem biologischen Urprogramm entsprechend, artgerecht[®] begleitet werden können



Artgerecht® bildet Coaches aus



Babys artgerecht® begleiten

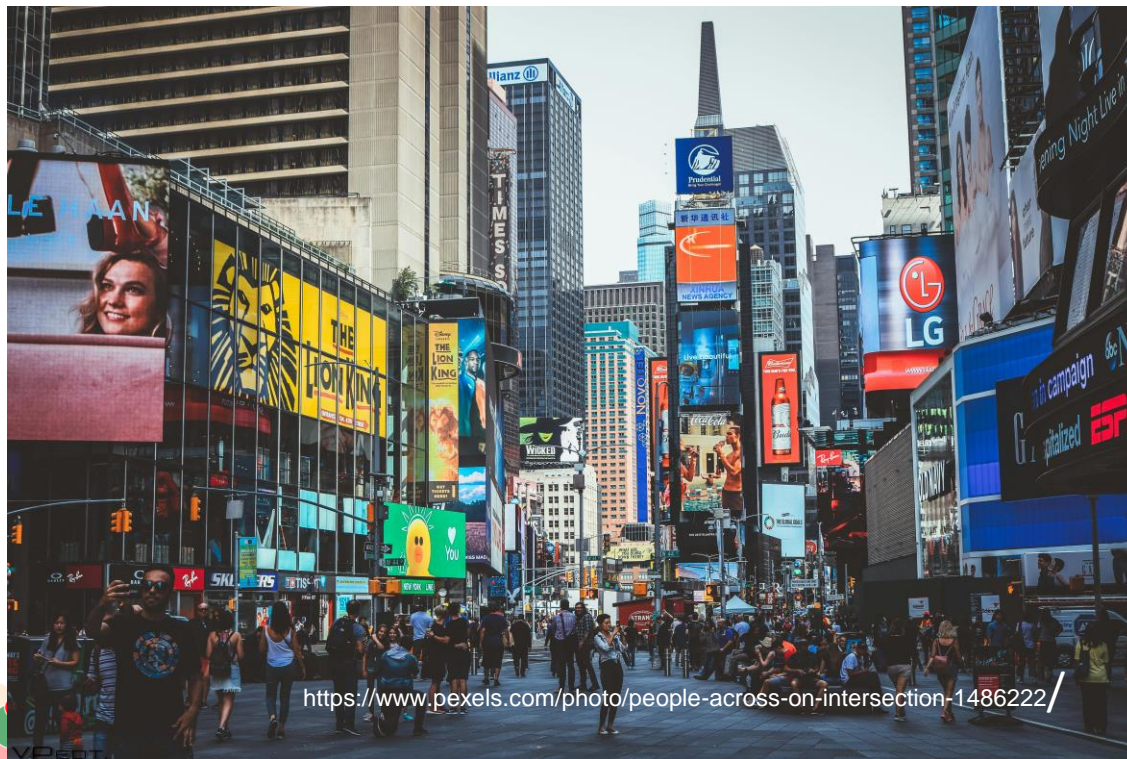


TYPISCHE VERHALTENSWEISEN VON BABYS VERSTEHEN



Unsere heutige Kultur hat sehr wenig mit dem zu tun, wie es sich die Natur ursprünglich für uns ausgedacht hat.

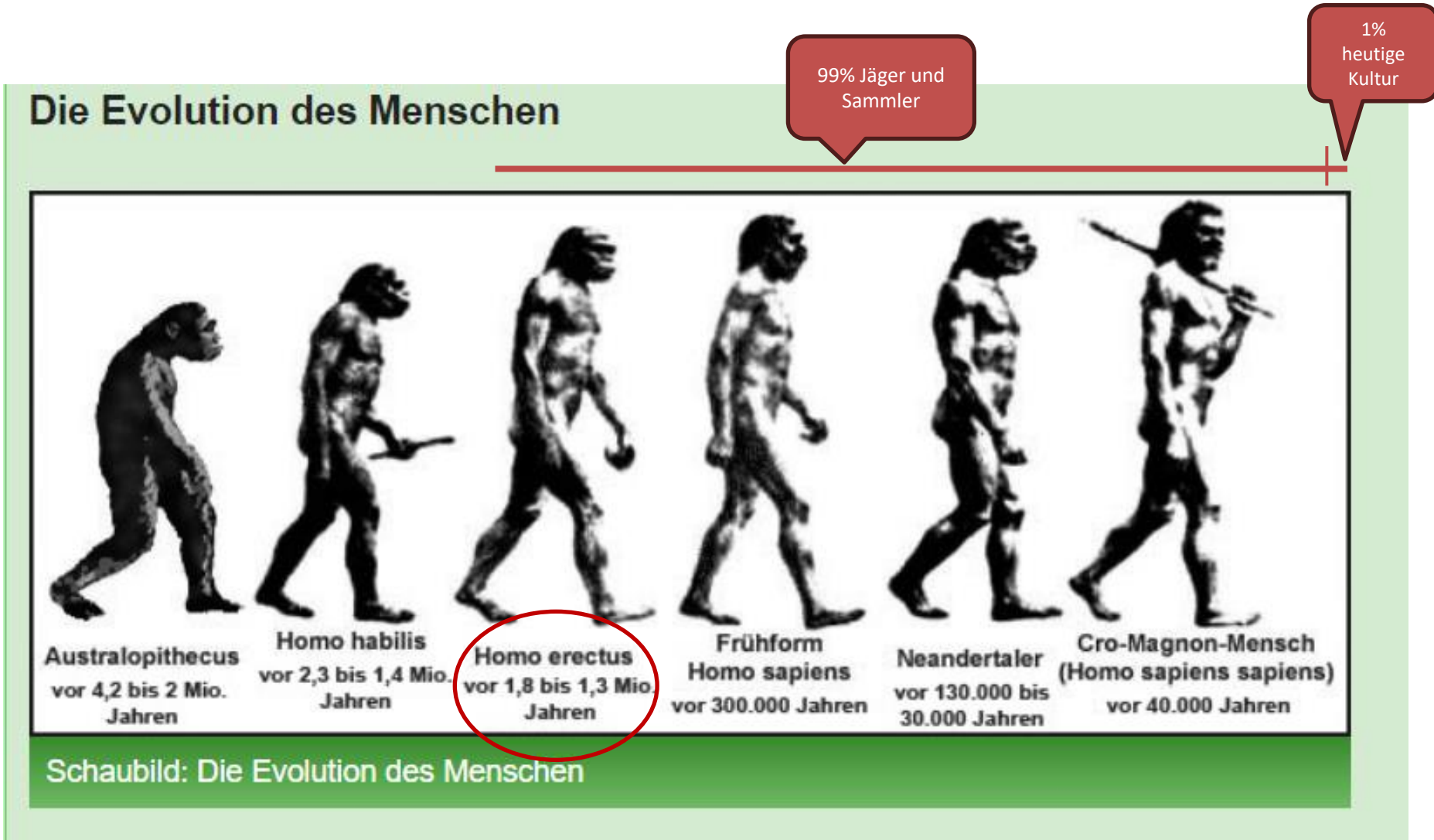
Hochindustrialisierte Gesellschaft



Traditionelle Gesellschaft



Ein Blick in die menschliche Geschichte



Physiologische Frühgeburten

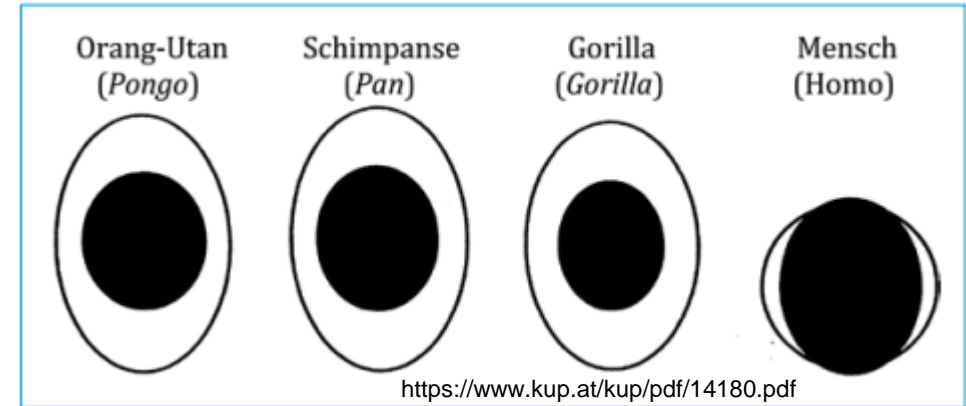
Menschenkinder gelten als physiologische Frühgeburten

- Veränderung des Beckens durch aufrechten Gang
- Vergrößerung des Schädels durch größeres Gehirn (Großhirnrinde)

25 % des Volumens eines Erwachsenengehirns

- nicht in der Lage, sich selbstständig fortzubewegen, zu ernähren, sich festzuhalten oder Temperatur und Atmung effektiv zu regulieren (Small, 1998; Hrdy, 1999). Reagiert auf Stimme, Berührung
- Reflexe helfen beim Überleben

Angewiesen auf Bindungsaufbau



Leben als Jäger und Sammler

- Wir verbrachten unsere Tage in einer Gruppe von Menschen
- Es wurde gejagt und gesammelt
- Wir zogen durchs Land
- Um das Überleben der Babys abzusichern
 - wurden sie eng am Körper getragen,
 - schliefen auch dort,
 - wurden nach ihrem Bedarf häufig gestillt
 - ihre Bedürfnisse rasch beantwortet
- Somit waren die Babys sicher
 - vor Fressfeinden,
 - davor vergessen zu werden
 - oder zu verhungern.



Hard Facts für Eltern zum Thema Babyverhalten (1)



- Auch heute noch bedeutet Alleinsein/gelassen werden für einen kleinen *Homo sapiens* den Tod
- Legt man ein junges Baby ab, beginnt es nach kurzer Zeit zu weinen
 - Kontaktweinen = Kommunikation/Hilfe suchen
- (Nur) Im Körperkontakt fühlen sich Babys sicher – meist hören sie dort schnell auf zu weinen
- Babys weinen weniger, wenn sie von ihren Eltern viel Zuwendung bekommen, diese prompt reagieren, ihre Bedürfnisse erfüllen und viel getragen werden. (Bell, 1972)



Interaktion schafft Sicherheit



Hard Facts für Eltern zum Thema Babyverhalten (2)

Wir sind nicht für die Alleinaufzucht unserer Kinder gemacht

Clanleben – der evolutionäre Vorteil (Renz-Polster, 2009)

- Wir sind eine kooperativ aufziehende Art, d.h. unsere Kinder haben eine Primärbezugsperson, können aber auch Bindung zu anderen des Clans aufbauen (Hrdy, 2009)

Babys bringen unterschiedliche Temperamente (!!!!!) mit

- Reaktives oder weniger reaktives Stresssystem



pexels-131148120-10144173



Neugeborene verhalten sich überall auf der Welt gleich

Je ursprünglicher eine Gesellschaft lebt, umso weniger Probleme nennt sie in Bezug auf ihre Kinder. (Schmidt, 2021)



Je realistischer die Erwartungshaltung, desto zufriedener fühlen sich Eltern

<https://www.pexels.com/photo/close-up-photo-of-a-person-carrying-a-baby-2505110>



<https://www.planetwissen.de/kultur/voelker/inuit/index.html>



<https://www.pexels.com/photo/young-working-mother-cuddling-baby-and-using-laptop-at-home-7282818/>



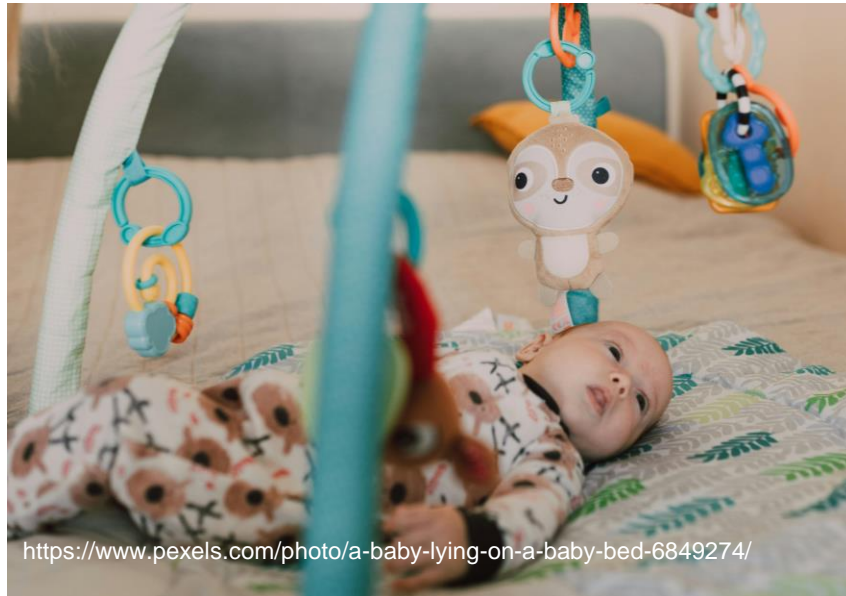
https://sebizink.files.wordpress.com/2014/12/san-people-14_20131211_3327.jpg



Unterschiedliche Erwartungshaltung

Eltern brauchen dringend eine **realistische Erwartungshaltung** um weniger Leidensdruck zu empfinden. (Schmidt, 2021)

Erwartungshaltung Eltern



Ruhig, ablegen lassen, alleine beschäftigen, wenig Fürsorge brauchen, alleine einschlafen, rhythmische Schlaf- und Essenszeiten

Erwartungshaltung Baby



brauchen ständig Kontakt/Regulation, wollen nicht ablegt werden, können meist nicht alleine einschlafen



**EVOLUTIONSBEDINGT ERWARTEN UNSERE
NEUGEBORENEN VON IHREN ELTERN
NACH WIE VOR, DASS SIE STÄNDIG
GETRAGEN, NACH IHREM BEDARF
GESTILLT UND IHRE BEDÜRFNISSE RASCH
BEANTWORTET WERDEN.**



auch beim Stillen...

Erwartungshaltung Eltern



Stillen ist ein Instinkt, Schnell andocken, schnell trinken, diskret, alle 3 Stunden, nachts wenig, sich selbst abstillen

Erwartungshaltung Baby

Typisches Stillverhalten: stillen nach Bedarf, anfangs Andocken oft schwierig, dauert ewig, fahrig, Hände im Weg, später schneller, lässt Brust los, weil abgelenkt, will Brust statt Beikost, Dauerstillen nachts in Entwicklungsschüben



UNREALISTISCHE ERWARTUNGSHALTUNG → FRUST



STILLKOMPETENZ STÄRKEN

Das sollten unsere Klientinnen wissen....



Stillen schützen durch Hard Facts für Mütter



Intuitives Stillen im Hautkontakt – Baby liegt längs, parallel zur Mutter © A. Bier

- Stillen ist kein Instinkt
- WHO Empfehlung
- Natürliches Abstillalter
- Menschenmilch für Menschenkinder ist artgerecht
- industrielle Nahrung schneidet im Vergleich schlecht ab und ist **keinesfalls gleichwertig**
- Gesundheitliche Vorteile
- Vorteile für die Psychische Gesundheit
- Jeder Tag/ längere Stilldauer bringt mehr Vorteile (Lee et al., 2003)
- Stillen soll NICHT LEICHTFERTIG aufgegeben werden!!!

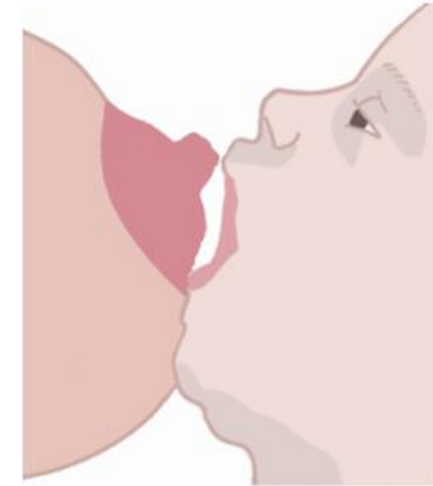


Stillen schützen durch Hard Facts für Mütter

- Frühe Stillzeichen
- Stillen nach Bedarf
- Korrektes Erfassen der Brust
- Grundlagen der Milchproduktion
 - Stress reduziert die Milchbildung
 - Wechselstillen zur schnellen Anregung
- In den ersten Wochen 1 mal wöchentlich wiegen, mindeste GW Zunahme kennen, um im Bedarfsfall schnell reagieren zu können
- MM deckt Großteil des Kalorien- und Nährstoffbedarf bis in KK Alter, Umstieg auf PRE Nahrung ist nicht notwendig



Perfektes Anlegen in einer leicht nach hinten gelehnten Stillposition: Das Baby ist ganz eng Bauch an Bauch an der Mutter, fest gestützt durch den Körper der Mutter und ihre stützenden Hände. Babys Ärmchen liegen links und rechts. Das Köpfchen ist leicht nach hinten gekippt, Kinn und Unterlippe sind in der Brust vergraben, die Nase ist leicht frei. Die Lippen sind gar nicht erst sichtbar – das ist ein sehr gutes Zeichen dafür, dass das Baby viel Brustgewebe im Mund hat und die Brust tief erfasst. (© Kseniia Glazkova, stilllexikon.de)



Die Brustwarze ist auf der Höhe der Nase. Um die Brustwarze gut zu erfassen, muss das Baby den Kopf leicht nach hinten legen und den Mund groß aufmachen. Zuerst berührt das Kinn die Brust. So ist das Baby etwas asymmetrisch angelegt: Vom Oberen Teil des Brustwarzenhofs ist mehr sichtbar als vom unteren. Das Baby wird viel Brustgewebe erfassen und gut trinken können. [modifiziert nach Rebecca Glover, © stilllexikon.de]



Stillen schützen durch Hard Facts für Mütter



AdobeStock_177547526

Veränderungen im Verlauf des „Stilljahres“

- Clusterfeeding
- Stillen als Emotionsregulation
- Störfaktoren Schnuller und Flasche
- Abstillen geht von der Mutter aus

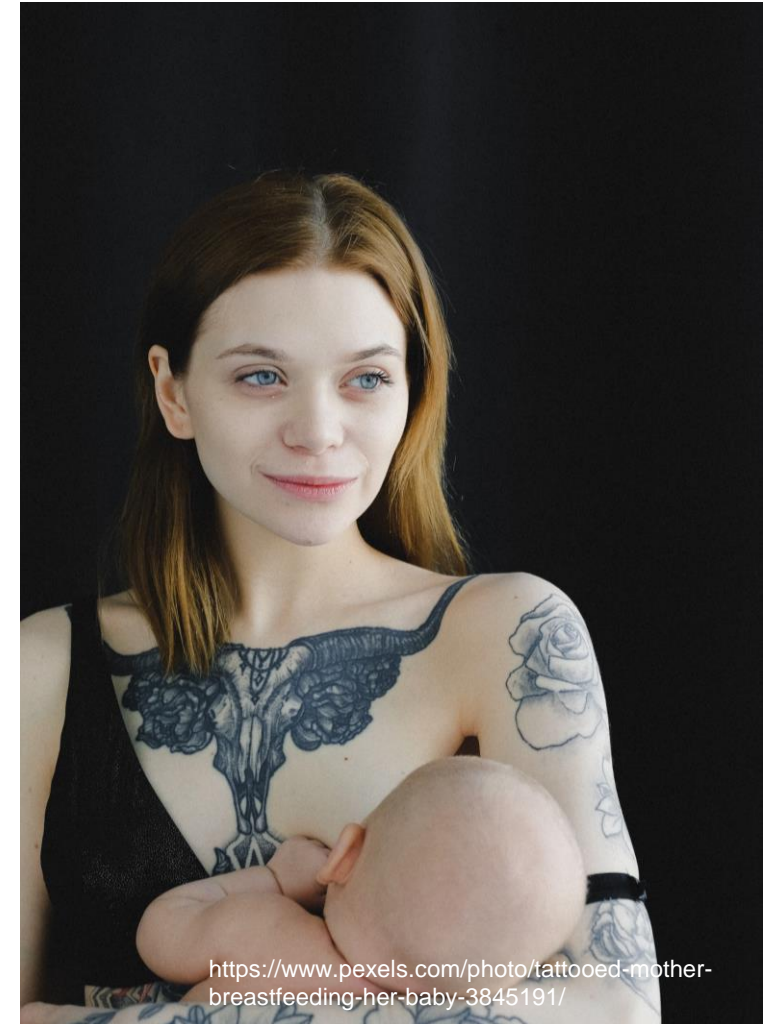


Stillen zur Emotionsregulation – Darf man das?

Die !Kung San stillen ihre Kinder alle 15 bis 30 Minuten

Babys stillen anfangs die meisten ihrer Bedürfnisse an der Brust

- Biologisch vorgesehen
- Erst mit der Zeit werden alternative Beruhigungsmethoden gelernt



23 Gründe warum Babys stillen

- Nahrung
- Durst

Saugen ist erster und zu Beginn einziger Regulationsmechanismus

- Bindet/entspannt die Mama
- Zuwendung
- Ermöglicht Augenkontakt
- Unterstützt Urvertrauensbildung
- Entspannung
- Sicherheit
- Nähe
- Zärtlichkeit
- Geborgenheit

- Unwohlsein/ Bauchweh
- Krankheit/Zahnen/Schmerzen
- Trost
- Müdigkeit - Einschlafhilfe
- Entwicklungsschübe (höheres Sicherheitsbedürfnis – Dauerstillen normal)
- Stress
- Schrecken
- Zeit
- Langeweile
- Energie tanken
- Ermutigung



Flasche und Schnuller als Störfaktoren

- Werden häufig angeboten um die Mutter zu entlasten (Milcheinschuss) (Schmidt, 2021)
- Bringt in der Regel mehr Probleme als Erleichterung

Stillen:

- Mamille muss erst Saugpunkt (Übergang harter/weicher Gaumen) berühren um den Saugreflex auszulösen.
- Danach muss das Baby „arbeiten“ um Milch zu erhalten
- unterschiedliche Dauer die es zum Auslösen des MSR braucht
- Milchtransfer für ca. 3,5 min
- danach muss das Baby den MRS erneut auslösen, um wieder Milch zu erhalten
- Baby macht Pausen
 - Dauert länger, weniger anstrengend
- Ist nach dem Stillen oft noch aktiv
 - Ist es wirklich satt?
 - Muss ein sattes Baby nicht tief und fest schlafen?



<https://www.still-lexikon.de/das-korrekte-anlegen/>

In der asymmetrischen Stillposition drückt das Kinn etwas in die Brust und die Nase ist leicht frei. Die Brustwarze samt Großteil des Brustwarzenhofs ist tief im Mund des Babys (in der Komfort-Zone). [modifiziert nach Rebecca Glover]



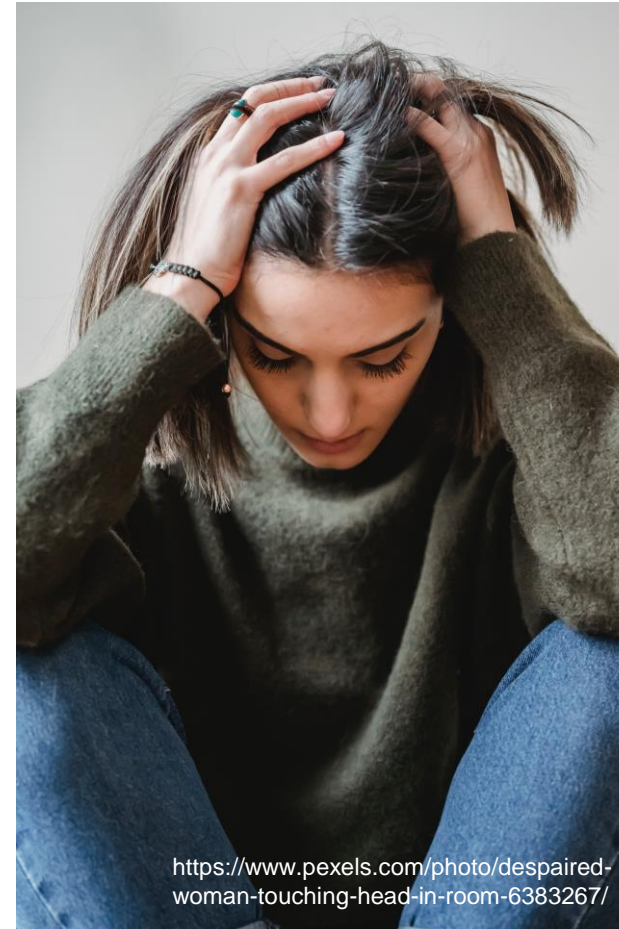
Flasche und Schnuller als Störfaktoren

Flasche:

- Saugreflex wird sofort ausgelöst,
- Fluss ab der ersten Sekunde, bis die Flasche leer ist.
- Baby muss sich nicht anstrengen
- Lässt sich häufig ablegen, weil erschöpft vom Trinken
 - Pappsattes Kind – erfüllt gesellschaftliche Erwartungshaltung
- Baby verliert die Bereitschaft an der Brust zu arbeiten
- Anlegeprobleme, weil Flaschensauger stärkeren Stimulus macht als Mamille (CAVE: Fingerfeeder)

Abwärtsspirale: Baby an der Brust unzufrieden, Mutter frustriert, Flasche wird mehr, Stillen wird weniger

→ „das Baby hat sich selbst abgestillt!“



Flasche und Schnuller als Störfaktoren

Schnuller:

- „Mutterattrappe“
 - Bedürfnisse (Hunger, Körperkontakt) werden verlagert
- Weniger (effiziente) Stillmahlzeiten
 - Schullern sich müde
- Anlegen häufig schwierig und unbefriedigend für beide Seiten,
 - „Soll ich anlegen oder den Schnuller geben?“
- Kinder an der Brust unzufrieden
 - „Will ich stillen oder schnullern?“

- CAVE Gedeihstörung : Manche Kinder schnullern gegen Hunger – beginnen die Brust zu verweigern
 - „ruhiges Baby, dass viel schläft“



Wenn möglich verzichten, oder einsetzen wie ein Medikament (nur bis zum 8. LM)



Wie wir Frauen und ihre Kinder stärken können...

Unwissen

Unrealistische
Erwartungshaltung

Stillen als Buhmann...

Wissen zum Thema „Baby
verstehen“ sowie Stillen
vermitteln

Aufzeigen verschiedener
Lösungsmöglichkeiten

Wissen/Kompetenz

Differenzieren möglich

Realistische
Erwartungshaltung

Höhere Zufriedenheit

Informierte Entscheidung

Längeres stillen

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

