Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 105 (2007)

Heft: 11

Artikel: Verlängertes Stillen : zwischen Experten, Gesellschaft und tieferem Wissen

Autor: Allegro, Christiane

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950018

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EDITORIAL

Während der Schwangerschaft dachte ich an eine Stillzeit von etwa einem Jahr, bis das Kind Kuhmilch zu sich nehmen könnte. «Stillsozialisiert» wurde ich in Bolivien, wo ich eine Zeitlang arbeitete. Die Schweizerinnen, die ich kannte, und die Frauen auf dem Land waren alle Langzeitstillerinnen und hatten runde, glückliche Kinder. Diese Zeit, wenn auch eher unbewusst, war wohl prägend für mich. Zusätzlich führte erworbenes Wissen zu einer bewussten, positiven Einstellung zum Stillen. Und dann war da noch das Kind...

Das Kind wollte immer saugen, aber ja nicht am Nuggi, es wollte pausenlos getragen werden und schlief fast nur im Tragtuch, es ging spät ins Bett und stand früh auf und verlangte nach Anregung, sobald es wach war. Stillen war für mich aus dem Grund bald nicht nur Nahrungszufuhr, sondern eine Zeit der intensiven gegenseitigen Zuwendung, bedeutete Pause für beide, war Troststillen, Beruhigungsstillen, auch «Sei-doch-mal-still-ich-bin-am-Telefon»-Stillen, oder «Jetzt-will-ich-in-Ruhe-essen-Stillen», «Ich-bin-noch-so-müde-Stillen». Stillen war für mich und das Kind Erholung, sowie Nähe, Geborgenheit, Zuwendung, Unterhaltung. Ich empfand Stillen auch nie als Problem, ich hatte keine Schwierigkeiten wie andere, mir fiel es leicht, im Winter auf dem Spielplatz zu stillen, beim Wandern zu stillen, in der Öffentlichkeit zu stillen, selbst als Isaak schon bald 3 Jahre alt war. Ich hatte nie das Gefühl, damit anzustossen. Vielleicht merkte ich es auch nicht, weil es mir egal war.

Nach einem halben Jahr gab es Brei, das Stillen ging weiter wie vorher. Ich wartete auf den Moment, da das Kind von selber nicht mehr an der Brust trinken wollte. Der Moment kam nie. Drei Tage verreisen halfen auch nichts, und Abstillen mit Zwang stiess auf derartigen physischen und verbalen Widerstand, dass wir zwei uns weiterhin am Stillen erfreuten. Für Isaak war das Stillen lebenswichtig, Stillen gehörte zu unserer Beziehung, wenn ich ihm das weggenommen hätte, wäre ein wichtiger Teil zerstört worden.

Mein Mann hatte keine Probleme damit, er fand es normal. Für ihn hat das Stillen dazu beigetragen, dass die Kinder ein so gutes Selbstvertrauen und gesundes Sozialverhalten zeigen. Was ihn etwas stört ist mein BMI, ich sei etwas ausgezehrt und hätte gealtert; dies führt er auf das Stillen zurück.

Auch eine zweite Schwangerschaft vergällte Isaak die Milch nicht. Zwei Monate vor dem Geburtstermin gelang es mir, den Zweieinhalbjährigen zum Verzicht zu überzeugen. Aber er vergass und verlernte nichts. Als das Schwesterchen geboren war, wollte auch er wieder trinken, was er einmal täglich durfte. Ich bot ihm aber meist die schon leer getrunkene Seite an...10 Monate hielten wir es so, bis ich plötzlich sagte, so, jetzt ist fertig! Und nur noch die Schwester bis zum 4. Lebensjahr stillte...

Isabelle Buholzer

Verlängertes Stillen

Zwischen Expertiefer em Wissen

Das Thema «Stillen über ein Jahr hinaus» scheint niemanden unberührt zu lassen. Auffallend ist, wie selten über diese Thematik geschrieben aber umso kontroverser debattiert wird. Als angehende Stillberaterin wollte Christiane Allegro mit ihrer Diplomarbeit[1] mehr darüber herausfinden: Über die Beratung von Müttern, die gerne länger stillen möchten, über den Einfluss von ExpertInnen auf junge Paare, über die Beziehung zum Kind, über uralte Instinkte und unsere moderne westliche Welt.

Eines Tages fuhr mich eine erfahrene Hebamme unsanft an: «Was, du stillst deinen Sohn noch immer? Weisst du eigentlich, dass du zu diesem Kind eine pathologische Beziehung hast?» Die Wirkung ihrer Worte auf mich werde ich mein Leben lang nie mehr vergessen. Es war ein Schlag in die Magengrube. Mein Sohn war fast zweijährig...

Ein paar Wochen vorher hatte ich im Zug eine andere weise Frau getroffen. Diese Mitreisende sah mir zu, wie ich mein Kind stillte, und bemerkte mit einem Lächeln: «Auch ich habe meine drei Kinder monatelang gestillt. Den Jüngsten stillte ich drei Jahre lang, und er ist heute der unabhängigste von allen.»

ten, Gesellschaft und

Der in den französischsprachigen Medien sehr präsente Kinderpsychiater Prof. Marcel Rufo schrieb vor kurzem: «Drei Monate lang Stillen ist gut, aber sechs Monate ist zu lang» (Cooperation, 30. Nov. 2005). Derselbe Experte wagte gar die Aussage: «Die weibliche Brust ist unteilbar: länger als sieben Monate zu stillen kommt sexuellem Missbrauch gleich» (Le Soir, 29. Nov. 2003). Meine Frage: Ist dies eine machistische Provokation, eine schwerwiegende Denunziation, oder ist es das vollständige Fehlen von Wissen bei einem Experten, der aus einem Land (Frankreich) stammt, in dem keine wirkliche Stillkultur existiert?

Das Kind an der Mutterbrust: ein Tabu?

In einigen Büchern über Säuglingspflege wird das Thema vage im Kapitel Abstillen behandelt. Aber den Hinweis, dass man auch in unseren Breiten ein Kind über neun Monate hinaus stillen kann, suchen wir meist vergeblich; von noch längerer Stilldauer gar nicht zu reden. Neun Monate scheint oft die absolut oberste Grenze zu sein, über die sich jemand zu schreiben traut. Was bedeutet diese Leerstelle, dieses Schweigen? Ist das Bild eines Kleinkinds an der Brust seiner Mutter tabuisiert?

Christiane Allegro ist freischaffende Hebamme, Stillberaterin VELB und Mitglied des redaktionellen Beirats der «Hebamme.ch».

Nicht nur sexuelles Objekt

Unsere Gesellschaft scheint das Bild der erotischen Brust, des sexuellen Objekts, werbewirksam auf Wände geklebt und in Hochglanzheften publiziert, sehr gut zu akzeptieren, während sie sich über die Frau entrüstet, die es wagt, auch diskret, ihre Brust zum Stillen zu enthüllen. Welch verkehrte Welt! Ich erinnere mich an eine Plakatkampagne vor einigen Jahren. Auf der einen Affiche sah man einen weiblichen Busen mit Piercings, auf der anderen eine stillende Brust und den Schlemmerblick des Babys. Es war das zweite Plakat, welches empörte Reaktionen provozierte! Das soll noch jemand verstehen...

Es scheint mir deshalb dringend, den Frauen (und ihren Partnern, und der Gesellschaft) zu sagen, dass die Brust, neben ihren sexuellen, ernährenden

[1] Christiane Allegro, Allaitement au-delà d'une année. Petit voyage dans le monde et en Occident, entre culture et nature. Ce que nous disent psychologie et bon sens, spécialistes et profanes. Travail de diplôme VELB 2005–2006.

Foto: Isabelle Krieg

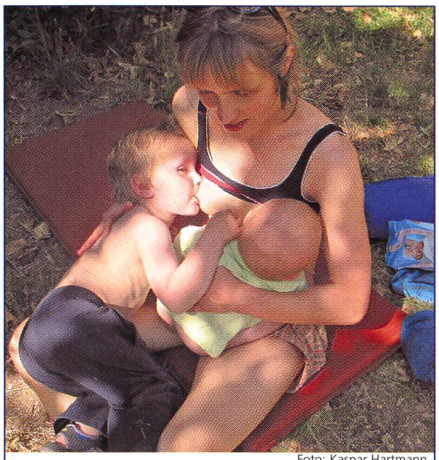


Foto: Kaspar Hartmann

Erfahrungsbericht

Tandemstillen

Beate van der Meer aus Naumburg D stillte neben dem Baby Marla auch ihren erstgeborenen Lennart.
«Durfte Lennart allein trinken, nuckelte er unendlich lange und wollte eine Beendigung der Stillmahlzeit durch mich nicht zulassen. Schnell erwiesen sich folgende Regeln als sinnvoll:

- Lennart darf nur an einer Brust trinken, jeweils an der, die Marla zuletzt getrunken hat.
- Lennart muss warten, wenn er trinken will und es gerade ungünstig ist.
- Lennart muss akzeptieren, dass ich das Ende der Stillmahlzeit bestimme oder das Stillen kurz unterbreche.
- Stillen findet nur in einer ordentlichen Stillposition statt.»

Quelle: «Wirbelwind» Nr. 3, Mai/Juni 2006; www.elternzeitschrift.org.

und weiteren Aspekten auch eine Quelle der Freude, der Sinnlichkeit, des Genusses ist, für das Kind wie für die Mutter. Und dass Frau, wenn sie und das Kind es wünschen, während Monaten wenn nicht mehreren Jahren stillen darf.

«Wenn wir an die starren Fütterungszeiten denken (15 Minuten maximal, und dann ist Schluss!), wird uns klar: das Kind darf sich ja nicht an der Brust amüsieren, es darf ja nicht länger nuckeln als für die Sättigung nötig; Nahrungsaufnahme und Genuss müssen rigoros getrennt werden» (Delaisi, 129). Höchste Zeit, dass wir unsere Erwachsenensicht auf unsere Kinder verändern, dass wir falsche Bilder über Bord werfen und uns vielmehr am Gesichtsausdruck der stillenden Frau und des Kindes, an der Magie dieses Moments erfreuen.

Abstillen ist Trennungserfahrung

Ich frage mich, ob unsere Gesellschaft das Thema verlängertes Stillen nicht deshalb vermeidet, weil sie einem anderen Thema ausweichen will, das uns Menschen alle berührt, dem der Trennung. «Dieses Schweigen über die Trennung entspricht dem Schweigen unserer Gesellschaft über andere Brüche, insbesondere dem Schweigen über den Tod» (Soulé, 274). In einer Gesellschaft, in der alles schnell und reibungslos ablaufen muss, will man sich die Zeit für die Konfrontation mit Trennungsphasen nicht nehmen. Die Geburt gehört dazu, das Abstillen: sie sind die ersten grossen Trennungserfahrungen.

Jeder Trennungsprozess braucht Zeit. Warum dann diese Hast, wie sie Kleinkindspezialisten vorschreiben, bei einem natürlichen Prozess, dessen Ausgestaltung in jedem einzelnen Moment Sache des Kindes und – mit Unterstützung des Vaters – Sache der Mutter ist? Alle müssen rasch gebären, rasch abstillen, schnell gross werden, schnell unabhängig und produktiv werden. Dabei gäbe es so viel zu lernen, wenn man den Menschen ihre Zeit und ihren eigenen Rhythmus liesse.

Kämpfe mit ExpertInnen

Zählt heute überhaupt noch die innere Stimme, der gesunde Menschenverstand? Verstehen wir heute noch, was uns die Körper der Frau und des Kindes mitteilen? Respektieren wir ihren Rhythmus, ihre Bedürfnisse? Gibt uns unsere Gesellschaft materielle Möglichkeiten, diese Art von Mütterlichkeit zu leben? Oder gehen diese essenziellen Dinge vergessen?

Bei meiner Arbeit als Hebamme erzählen mir manche Frauen über ihre «Kämpfe» mit dem Kinderarzt oder der Frauenärztin, die ihnen zu einem gegebenen Zeitpunkt empfahlen, ihr Kind abzustillen. Und viele hatten den Eindruck, Rechenschaft ablegen zu müssen vor jemandem, der im Besitz des Wissens war. Einzig dank ihrer inneren Stärke, ihrer tiefen Überzeugung und dank handfestem Wissen schafften es diese Frauen weiter zu stillen, so lange, wie es ihrem Kind und ihnen passte – und nicht den «Profis». Andere Frauen konnten unter dem Einfluss verurteilender Blicke dem Druck nicht widerstehen. Schade.

Manche Kinderärzte äussern sehr wohl Begeisterung für das Stillen, solange es eine «vernünftige» Dauer nicht übersteigt. Nur: wem steht es zu, die Grenzen des «Vernünftigen» zu definieren? Es gibt keine fixfertigen Regeln, bloss einzigartige Gegebenheiten zwischen einer Frau und ihrem Säugling, und dem Vater. Dennoch: ich kenne auch Kinderärzte, die das verlängerte Stillen positiv unterstützen.

Vom Einssein zur Beziehung

Gemäss dem berühmten Arzt Dr. Winnicott «variiert die genaue Abstillzeit entsprechend den kulturellen Gegebenheiten. Für mich ist der richtige Zeitpunkt dann erreicht, wenn das Kind spielerisch Gegenstände fallen lässt» (Soulé, 281), also etwa im Alter von acht Monaten. In dieser Übergangszeit begreift das Kind allmählich, dass seine Mutter jemand anderes ist als es selber. Es gleitet vom Zustand des Einsseins mit der Mutter zur Möglichkeit der Beziehung zu ihr und zur Welt.

Das mütterliche Stillen bietet ein geschütztes Terrain an, auf dem sich dieser Prozess abspielen kann. Die Brust spielt dabei nicht die Rolle des «Gefängnisses», welches Entwicklung und Grösserwerden hemmt, sondern ist vielmehr «der erste Besitz des Kindes, der den Weg zu allem öffnet, das nicht die Mutter ist (...) und die subtile Arbeit der allmählichen Distanznahme erlaubt» (Soulé, 266). Vielleicht befindet sich im Stillen und Gestilltwerden ein Schlüssel für das Tor zur Unabhängigkeit des Kindes – und gerade nicht für den Rückzug auf sich selbst, für Abhängigkeit, Regression und ewige Verschmelzung. So tankt der Säugling und später das Kleinkind auf dem Weg hinaus und zu den andern an der Mutterbrust wieder auf, bevor es den nächsten Eroberungsschritt in die Welt tut, verankert und vertrauend. Bei diesem Kommen und Gehen rund um die

Stilldauer

Was sagt die Antropologie...

Bibel:	3 Jahre
Koran:	2 Jahre
Mesopotamien:	2 bis 3 Jahre
Ägypten:	3 Jahre
Aborigines AUS:	2 bis 3 Jahre
Bolivien:	3 bis 5 Jahre
Grönland:	3 bis 4 Jahre
!Kung:	4 bis 6 Jahre
Hawaii:	5 Jahre
Inuit:	zirka 7 Jahre

Quelle: «Wirbelwind» Nr. 3, Mai/Juni 2006; www.elternzeitschrift.org.

Brust, dessen spielerische Seite eine ebenfalls sehr wichtige Rolle einnimmt, vollzieht sich grundlegende psychologische Aufbauarbeit.

Soziales Modell wichtiger als Natur?

Was ist Bindung, wie läuft sie ab? Der Psychiater John Bowlby hat mit vielen Forschungsarbeiten gezeigt, dass «die Bindung des Säuglings an seine Mutter nicht angelernt ist; vielmehr ist es eine primäre Reaktion, eine Manifestation seiner Instinktstruktur als kleiner Mensch. Über den Haut- und Geruchkontakt, Klang der Stimme, Weichheit der Haut, Zartheit der Berührungen entsteht eine Welt von Sinneseindrücken, in der die angeborene Fähigkeit zur Bindung Wurzeln schlägt und sich entwickeln kann. Dank diesen Sinneseindrücken erkennen sich Mutter und Kind und binden sich aneinander» (Rufo, 2005, 27–28). Winnicott nennt die ersten Tage nach der Geburt «die 100 Tage der blinden Verliebtheit». Auf diese ungefähr drei Monate bezieht sich wohl Prof. Rufo, wenn er folgert, dass dieses Einssein – mit Hilfe der Mutter- allmählich beendet werden muss. Oder stülpt er das Modell des französischen Mutterschaftsurlaubs (12 Wochen) über eine wesentliche menschliche Funktion, nämlich das Stillen? Er sagt nämlich: «Wenn die sozialen Regeln mit der natürlichen Evolution übereinstimmen, haben wir die richtige (Still)dauer» (Rufo, 2003, 56)?

Stillen: auch ein Tor, das zur späteren Unabhängigkeit des Kindes führt. Foto: Kaspar Hartmann

Loslassen üben

Ich stelle nicht grundsätzlich in Frage, dass das Einssein am Lebensanfang allmählich einer Beziehung mit mehr Distanz weichen muss. In diesem Prozess müssen Mutter und Kind – mit Hilfe des Vaters oder den nächsten Angehörigen – ihre je eigene Rolle übernehmen. Diese Arbeit der Distanznahme erfordert Zeit, Monate bis Jahre, je nach individueller Ausprägung der Protagonisten. In Wahrheit führen wir unser ganzes Leben lang solche Trennungsübungen durch, bewegen wir uns zwischen den Polen von Nähe und Loslassen. Deshalb ist das Stillen am Lebensbeginn ein ideales Übungsterrain für dieses lebenswichtige Training, das uns bis zum allerletzten Loslassen dienen wird.

«Erfahrung wie Forschung zeigen es: Das beste Mittel, ein Kind zur emotionalen Reife zu führen (diese beinhaltet ein vernünftiges Mass an Unabhängigkeit), ist, sein Bedürfnis nach Abhängigkeit und (körperlicher) Nähe zufrieden zu stellen, solange es klein ist» (Bumgarner, 35). Deshalb frage ich mich schon, weshalb einige «Experten» dieses Übungs- und Spielterrain begrenzen wollen. Vielleicht, weil es meistens Männer sind und ihnen dieses aus dem Innern stammende Wissen und die Erfahrung des Stillens fehlen? Darum ist es an uns Frauen und Expertinnen, uns diese Forschungsgebiete wieder anzueignen.

Aber das Problem kann nicht nur auf die Geschlechterfrage reduziert werden. Vielleicht liegt dem Phänomen auch eine Tendenz in der (französischen) Kultur zugrunde, das Kind mög-

Zu Titelbild und Fotos von Isabelle Krieg

Milchstrasse, 2005

«Hinter dem Museum für Kunst und Geschichte Freiburg gibt es einen versteckten paradiesischen Garten, der lange für die Öffentlichkeit unzugänglich war. Für meine Ausstellung wurde er wieder geöffnet: Grosse, wolkenartige, weisse Gebilde leuchteten einem daraus entgegen. Sie erhoben sich knapp über dem Gras oder lagen als Kugelhaufen darin herum. Die Wolken waren aus riesigen, weichen Brüsten zusammengesetzt, auf die die Besucherinnen und Besucher sich setzen und legen konnten. (Von dieser Möglichkeit wurde reger Gebrauch gemacht.) Die Wolken machten, zusammen mit der übrigen Fauna und Flora, drei Jahreszeiten im Garten mit.»

Isabelle Krieg
www.isabellekrieg.ch

Milchstrasse/Voie lactée, 2005. Polyurethan-Weichschaum, Leim, Silikon, Betten, Tischchen. 8 Skulpturen, diverse Grössen, maximal 2,5 × 1,5 × 1,2 m.

lichst rasch dem Erwachsenen anzugleichen. Motor dieser Tendenz, sagt die Psychoanalytikerin Geneviève Delaisi, könnte «die heimliche Angst des reifen Erwachsenen vor einem so zerbrechlichen und andersartigen Wesen sein, das sich aus diesem Grund gewissen Normen entzieht» (Delaisi, 118).

Grössere Autonomie

Interessant wäre die Frage, ob gestillte Kleinkinder weniger autonom werden und vermehrt an den «Mutterröcken» hängen bleiben. Darüber habe ich keine einzige Studie gefunden. Nach meiner Erfahrung geschieht eher das Gegenteil. Eine Spezialistin doppelt nach: «Das am häufigsten beobachtete Verhalten bei gestillten Kindern ist dasjenige der Super-Unabhängigkeit: es will alles ausprobieren und akzeptiert, ohne Angst zu zeigen, die Präsenz einer höheren Anzahl von Menschen, als man in seinem Alter und in unserer Gesellschaft erwarten würde» (Bumgarner, 35). Das verlängerte Stillen würde so das Kind auf seinem Weg in die Unabhängigkeit unterstützen. Gut verankert kann das Kind die Entdeckungsreise in die Welt beginnen.

Myla Kabat-Zinn und ihr Mann vermitteln ein positives Bild ihrer Elternschaft: «Als Kleinkinder bewegten sie sich von Spiel und Entdeckungsreisen zurück zu mir, um aufzutanken. In diesem Alter assen sie bereits eine Menge verschiedener Speisen. Stillen war eigentlich nicht mehr Nahrungsaufnahme. Sie stillten, um ihre inneren Ressourcen, ihre Seele, ihren Geist zu stärken» (Kabat-Zinn, 172). Aus solchen Worten und aus ihrer persönlichen Geschichte spricht eine Einstellung, die mich immer beeindruckt und mir in Zeiten von Verunsicherung und Zweifeln sehr geholfen hat. Hier finden wir keine strikten einengenden Normen, sondern tiefen Respekt vor dem individuellen Weg und dem gesunden, natürlichen Menschenverstand.

Muttermilch und Sperma

In vielen Kulturen ist es ein wiederkehrendes Thema: Zwischen Muttermilch und Sperma existiert ein scharfer Widerspruch. «Wenn eine Frau stillte, wurde ausdrücklich vom Geschlechtsverkehr abgeraten, da er zu starke Emotionen auslöse. Vor allem aber betrachtete man den menschlichen Körper als ein Gefäss, in dem sich die verschiedenen Flüssigkeiten vermischen konnten. So wurde befürchtet, die Mischung aus Blut und Sperma könnte die Milch verderben» (Françoise Loux, in: Soulé, 278).

Dieses sexuelle Tabu rund ums Stillen existiert(e) in allen Kulturen und Zeitaltern. Man bekommt den Eindruck, die Frauen wollten schon immer das Abstillen möglichst lange hinauszögern, während die Männer genau das Umgekehrte wünschten. In vielen traditionellen Gesellschaften bestimmt der Mann den Zeitpunkt des Abstillens und führt auch das Ritual durch. Damit deutet er seiner Partnerin, in ihre Rolle als Frau und Gattin zurückzukehren. Die Rollen der stillenden Mutter und der liebenden Partnerin werden vielerorts und seit Menschengedenken als nicht kompatibel angesehen.

Das Leben des Paares in seiner ganzen Komplexität wird durch die Elternschaft auf eine Probe gestellt. Schon nur der Weg, nach einer Geburt zu einer für beide Partner erfüllenden Sexualität zurückzufinden, ist lang und schwierig. Dabei spielt auch die Sexualität vor der Geburt eine Rolle. Eine Frau, die ihr Kind zweimal täglich stillt, kann sehr gut mit ihrem Partner Sex haben und dabei eine völlig andere Lust erleben, als wenn ihr Kleines an der Brust saugt. Die Unterschiede zwischen den Frauen sind riesig – bei den einen wächst die Libido, bei andern geht sie zurück. Das Stillen ist ein Faktor, aber bestimmt nicht der einzige, mit dem sich die Partner im regelmässigen Austausch auseinandersetzen müssen. Bodenlose Müdigkeit, unterbrochener Nachtschlaf während Monaten wenn nicht Jahren sind sicherlich noch bedeutendere Hindernisse für eine erfüllte Sexualität, für sie wie für ihn.

Abstillen

«Das Abstillen ist eine heikle, persönliche und schwierig anzuschneidende Frage» (Linder, 231). Auch dazu gibt es keine garantierten Erfolgsrezepte. Ich erinnere mich an meine eigene Situation mit meinem ersten Kind, als sich die Frage des Abstillens stellte. Seit Wochen war mein Kopf voller unbeantworteter Fragen nach dem Wann und Wie, ich litt unter Ängsten und fühlte mich allein. In dieser Situation mangelnden Wissens und Erfahrung nahm ich Zuflucht zu den Kenntnissen einer Hebamme und Stillberaterin. Die Möglichkeit mit ihr zu sprechen, ihre Unterstützung und ihre Sachkenntnis zu erfahren, erlaubten mir, den geeigneten Weg zu finden, für meinen Sohn wie für mich.

Es ist nötig, den Moment des Abstillens gedanklich vorwegzunehmen, darüber zu reflektieren und sich verschiedene Möglichkeiten auszudenken, wie er anzugehen ist. Auch hier variiert der Rhythmus je nach Situation: «Nimmt man sich die Zeit zu stillen, und über längere Zeit zu stillen, muss man sich auch die Zeit

Stilldauer

...und was sagt Shakespeare?

«Romeo und Julia», 1. Aufzug, 4. Szene, im Hause Capulet, Monolog der Amme; es geht um die Frage, wie alt Julia am St.-Peters-Tag ist:
«...aber was sage ich, am St.-Peters-Tag wird sie vierzehn sein(...) Es ist seit dem Erdbeben nun elf Jahre her, dass sie entwöhnt wurde... ich hatte denselben Tag Wermut an meine Brust gestrichen...»
Da Julia vor elf Jahren (rabiat) entwöhnt wurde und jetzt vierzehn ist, hat die Amme sie drei Jahre lang gestillt.

Mitgeteilt von Katharina Friederich, Stillberaterin.

dazu nehmen, über das Abstillen nachzudenken. Zeit ist ein überaus wichtiger Faktor, um das Abstillen zu erleichtern und es zu einer positiven Phase zu machen, die allen nützt» (Linder, 231).

Manche Paare planen das Abstillen auf einen bestimmten Zeitpunkt hin: den ersten Geburtstag, den Auslandaufenthalt der Mutter, die Ferienwoche des Paares. Andere Eltern überlassen es der Natur und warten, bis das Kind von sich aus abstillt. Auf diesem Weg senden die Eltern klare Botschaften für das Kind aus. Je älter das Kind wird, einen umso wichtigeren Platz bekommen das Gespräch, die Erklärungen der Eltern zur neuen Situation. Es wäre interessant, Situationen von verlängertem Stillen genauer anzusehen, bei denen das Abstillen nicht gelingt und die Lage für die ganze Familie schwierig wird.

«Abstillen ist der Übergang vom Sein zum Haben, vom Einssein zur Beziehung. Diese impliziert eine Trennung. Eine Trennung zu vollziehen erfordert ein ganzes Stück psychische und fortlaufende Arbeit, Arbeit des Kindes wie der Mutter, und Arbeit, welche der Unterstützung von dritter Seite (des Vaters) bedarf» (Soulé, 283). ◀

Übersetzung und redaktionelle Bearbeitung: Gerlinde Michel

Bibliographie

Bayot I.: Allaiter un enfant d'un an et plus. Institut Co-Naître.

Bumgarner N.J. (1989): Le bambin et l'allaitement. Ligue internationale La Leche.

Clark C.: Le livre de l'allaitement maternel. Ed. Guy Saint-Jean.

De Gasquet B. (1998): Bien-être et maternité. Implexe Edit.

Delaisi de Parseval G. (1979): L'art d'accommoder les bébés: 100 ans de recettes françaises de puériculture. Seuil.

Kabat-Zinn M. & J. (1997): Everyday Blessings. The Inner Work of Mindful Parenting. Hyperion.

Linder M.-D., Maupas, C. (2000): L'allaitement de mon enfant. Toutes les clés pour un allaitement réussi. Hachette.

Mohrbacher N., Stock J. (2003): The Breastfeeding Answer Book. The Leche League International.

Morel M.-F., Rollet, C. (2000): Des bébés et des hommes: traditions et modernité des soins aux tout-petits, Albin Michel.

Naouri A. (2004): L'enfant bien portant. Odile Jacob.

Rufo M. (2003): Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants. Edit. Anne Carrière.

Rufo, M. (2005): Détache-toi! Se séparer pour grandir. Edit. Anne Carrière.

Soulé M., Blind D. (2003): L'allaitement maternel: une dynamique à bien comprendre. Edit. Erès.

Thévenot B., Naouri A. (2001): Questions d'enfants. Odile Jacob.

Thirion M.: L'allaitement, un dû ou un don? In: Les Cahiers de Maternologie n. 19, «Les visages de l'allaitement», juillet–décembre 2002.

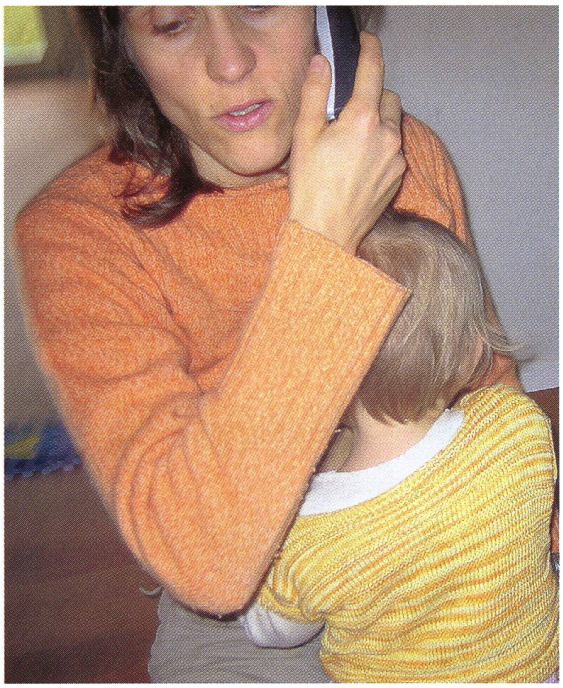
Interview mit Isabelle Buholzer

Tickt die Deutschschweiz anders?

Isabelle Buholzer ist Hebamme, Mutter zweier Kinder und lebt in Turgi AG. Isaak hat sie 3 Jahre und 7 Monate, Anouk gut 4 Jahre lang gestillt.

Hebamme.ch: *Decken sich deine Erfahrungen beim Langzeitstillen mit denen von Christiane Allegro? Wie haben beispielsweise deine Arbeitskolleginnen oder der Kinderarzt darauf reagiert?*

Isabelle Buholzer: Ich habe praktisch nur positive Erfahrungen gemacht. Unsere Kinderärzte haben immer unterstützend reagiert, wenn ich die Kinder während Untersuchungen oder dem Impfen angelegt habe, um sie zu beruhigen. Als Isaak mit 1¼ Jahren eine schwere Pneumonie hatte, wurde mit Erleichterung festgestellt, dass ich noch stille. Eine Oberärztin am Arbeitsplatz stillte ebenfalls lange, was positiv aufgenommen wurde und eigentlich kein Thema, sondern normal war. Eine einzige negative Reaktion ist mir bekannt: Der Kinderarzt einer Freundin äusserte sich negativ zu ihrem Tandemstillen, da das jüngere ungenügend an Gewicht zunahm.



Isabelle beim «Sei-doch-mal-still-ich-bin-am-Telefon»-Stillen. Foto: Kaspar Hartmann

Und was sagten Verwandte und Freundinnen?

Meiner Mutter war es etwas fremd, dass ich die Kinder so lange stillte, aber sie hat sich nie eingemischt. Andere Frauen erklärten mir, weshalb sie selbst nicht so lange stillten, aber das waren persönliche und keinesfalls wertende Aussagen.

Und sonst, in der Öffentlichkeit, in Restaurants und auf dem Spielplatz, gabs da Reaktionen?

Überhaupt nicht, auch wenn ich überall stillte, im Zug, im Tram, in Restaurants, immer dann, wenn die Kinder unruhig wurden. Ich machte das natürlich diskret und sicher nie provokativ, also z. B. nie unmittelbar vor den Augen eines Mannes aus einem anderen Kulturkreis. Vielleicht hatte ich einfach Glück mit meinem Umfeld. Oder vielleicht wären meine Erfahrungen auch negativer, wenn ich wie Christiane über das Thema recherchiert hätte.

Wie äussern sich nach deiner Wahrnehmung ExpertInnen, Medien und die Fachliteratur in der Deutschschweiz über das lange Stillen?

Ich stelle mir vor, dass die häufig gelesene Zeitschrift «wir eltern» positiv und ausgewogen darüber berichtet. Der Pädiater Remo Largo ist für viele Frauen ein geschätzter Experte. Er nennt die Brust einen Ort der Zuwendung, der nach dem 1. Lebensjahr weniger für die Ernährung als für die Beziehung wichtig ist. Also unterstützt auch er das lange Stillen. Von Mütterberaterinnen habe ich gehört, dass sie Stillenden mit Schlafproblemen schon im 4. Stillmonat zum Abstillen geraten haben. Ob das Einzelfälle sind, kann ich nicht sagen. Darüber, was langes Stillen ist, gibt es natürlich unterschiedliche Vorstellungen. Bei der Arbeit sehe ich Frauen, die ein halbes Jahr gestillt haben und das für lange halten.

Interview: Gerlinde Michel