

**Die monatliche Information der
Stiftung Kindergesundheit für
Journalistinnen & Journalisten**

**Die Stiftung Kindergesundheit wünscht allen jungen
Müttern:**

Viel Freude beim Stillen!

Hingebungsvoll nuckelt das Baby an der Brust, die Augen friedlich geschlossen oder mit dem sanften Blick der Mutter vereint. Eine Situation, die alle Kinder dieser Welt seit über tausend menschlichen Generationen mit allen Sinnen genießen. „Muttermilch ist nämlich viel mehr als nur das beste und gesündeste Lebensmittel für ein Baby“, sagt Professor Dr. Hildegard Przyrembel, Geschäftsführerin der Nationalen Stillkommission. „Stillen bedeutet auch Nahrung für die Seele und setzt in einzigartiger Weise die in der Schwangerschaft begonnene Beziehung zwischen der Mutter und ihrem Kind fort.“ Doch wie viele Kinder kommen tatsächlich in den Genuss dieser unnachahmlichen Ernährung?

Bayern hat als erstes deutsches Bundesland den wissenschaftlichen Empfehlungen der Nationalen Stillkommission und der Weltgesundheitsorganisation WHO Rechnung getragen und eine Studie zum „Stillverhalten in Bayern“ durchgeführt. Die Ergebnisse wurden auf einem wissenschaftlichen Symposium „Stillen und kindliche Gesundheit“ am 06. und 07. Oktober 2006 in München vorgestellt. Die hochkarätige Veranstaltung fand unter der Kooperation des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) mit der Dr. von Haunerschen Kinderklinik der Universität München, der Stiftung Kindergesundheit und dem Landesverband Bayern des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte statt.

Am bayerischen „Stillmonitoring“ haben sich 3.822 Mütter beteiligt, die an 146 bayerischen Geburtskliniken und zehn Geburtshäusern sowie bei 30 Hausgeburtshebammen für die Studie rekrutiert wurden. Die wichtigsten Ergebnisse der Studie:

- Die anfängliche Stillquote beträgt 90 Prozent.
- Im zweiten Monat stillten noch zwei Drittel der Mütter ausschließlich (also ohne Zufütterung anderer Flüssigkeiten oder Nahrungen) oder voll (in dieser Gruppe erhielten die Babys neben Muttermilch nur zusätzlich Flüssigkeiten).
- Im vierten Monat wurden noch 60 Prozent der bayerischen Babys an der Mutterbrust ernährt.

» **Schwerpunktthema:**
Viel Freude beim Stillen Seite 1-5

» Aktuelle Nachrichten aus
der Wissenschaft Seite 6

» Der Wert
der Muttermilch
ist bis heute
unerreicht
geblieben «

Nach den Empfehlungen der Stillkommission und der WHO sollten Babys sechs Monate lang ausschließlich gestillt werden. Dieser Empfehlung folgten allerdings nur noch 21 Prozent der in Bayern befragten Mütter. Dennoch bedeuten auch diese Zahlen einen riesigen Fortschritt, wenn man sie mit der Stillhäufigkeit vor 30 Jahren vergleicht: Damals wurden nur 39,4 Prozent der Babys über den Klinikaufenthalt hinaus gestillt, und nur 5,7 Prozent der Kinder bekamen länger als drei Monate die Brust.

Die Gründe für das frühe Abstillen

Warum werden so viele Babys nicht lange genug an der Mutterbrust ernährt? An der Angst der Frauen, die Schönheit des Busens könnte durch das Stillen Schaden nehmen, kann es kaum liegen: Schließlich müsste es sich mittlerweile herumgesprochen haben, dass dies nur selten der Fall ist. Ein anderer Faktor spielt wohl schon eher eine Rolle: Das körperliche Angebundensein an das Kind, das mit dem Stillen nun einmal verbunden ist. Ein – bei südlichen Völkern kaum bekanntes – seltsames Schamgefühl hindert viele westeuropäischen Mütter daran, ihrem hungrigen Baby in der Öffentlichkeit, etwa in der U-Bahn oder im Bus, die Brust zu geben. Die Flasche ist da viel bequemer. Die kann man überall geben, und vor allem: Es muss nicht unbedingt die Mutter sein, die sie gibt.

Die Argumente der in Bayern befragten Mütter, ihr Baby nicht zu stillen, waren unterschiedlich. Von den Frauen, die ihr Kind von vornherein nicht stillen wollten (es handelte sich um insgesamt 9 Prozent der Befragten), gaben 40 Prozent an, Flaschenfütterung bequemer zu finden. Über Stillprobleme bei einer früheren Geburt berichteten 30 Prozent dieser Mütter, ihre Berufstätigkeit war 27 Prozent der Mütter Anlass, von Anfang an zur Flasche zu greifen.

Frauen, die vorzeitig (innerhalb von zwei Monaten) abgestillt haben, nannten als weitere Gründe für ihren Entschluss Stress in der Familie oder mit den Geschwistern des Neugeborenen, den raschen Wiedereinstieg in den Beruf, Rauchen, oder körperliche Probleme beim Stillen (z. B. Milchstau, Entzündungen oder wunde Brustwarzen).

Oft kopiert, nie erreicht

Obwohl die heute angebotenen Babynahrungen eine früher geradezu unvorstellbare Qualität erreicht haben und eine problemlose Aufzucht aller Babys ermöglichen, ist der Wert der Muttermilch bis heute unerreicht geblieben. Professor Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselexperte der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit, verwies auf dem Münchner Symposium auf einige der nach wie vor bestehenden Unterschiede zwischen Muttermilch und den modernen Säuglingsnahrungen.

- Die Nährstoffgehalte in der Muttermilch decken in idealer Weise den Bedarf des gesunden, reif geborenen Babys und haben in vielen Fällen eine bessere Bioverfügbarkeit als aus Säuglingsmilchnahrungen. So ist beispielsweise die Aufnahme der Muttermilchfette im Mittel besser als aus Flaschennahrungen, unter anderem, weil die Muttermilch eine durch Gallensäuren im kindlichen Dünndarm aktivierte Lipase enthält.

» Die
Zusammensetzung
der Muttermilch
ändert sich
mit der Dauer
der Stillzeit «

- Ein besonders auffälliger Vorteil der Muttermilch ist der bessere Schutz des Babys vor Ansteckungen aller Art. Die Muttermilch enthält eine Reihe von Abwehrstoffen, die miteinander zusammenwirken und Infektionen und Entzündungen verhindern können. So ist das Risiko eines gestillten Babys, an Magen-Darm-Infekten zu erkranken, nicht nur in den Entwicklungsländern, sondern auch in westlichen Industrienationen etwa fünffach geringer als bei nicht gestillten Kindern. Erkrankt ein gestilltes Baby an einem infektiösen Durchfall, verläuft die Krankheit bei ihm im Mittel milder und kürzer als bei einer Flaschenernährung.

Ständig aktualisierte „Speisekarte“

Besonders faszinierend ist die Tatsache, dass die Zusammensetzung des „Powerdrinks“ Muttermilch sich mit der Dauer der Stillzeit ändert. Der Nährstoffzufuhr wird so an den sich ändernden Bedarf des Babys gleichsam vollautomatisch angepasst. Während der ersten etwa fünf Tage nach der Geburt bekommt das Baby die gelbliche Vor- oder Frühmilch (Kolostrum). Sie entspricht mit ihrem hohen Eiweißgehalt aufs Beste den Verdauungsbedingungen eines Neugeborenen. Mit dem Kolostrum gehen wichtige Immunsbstanzien wie Immunglobuline und Leukozyten auf das Baby über. So entsteht auch bei einer relativ geringen Trinkmenge in den ersten Lebenstagen ein sehr wertvoller Infektionsschutz.

Wird das Baby gleich nach der Geburt angelegt, wirkt die Frühmilch auch entgiftend. Sie hat eine leichte abführende Wirkung und führt dadurch zu einem schnelleren Ausscheiden des so genannten Kindspechs. Mit diesem ersten Stuhl wird auch der Gallenfarbstoff Bilirubin ausgeschieden, der sonst bei manchen Babys zur Neugeborenenengelbsucht führt. Etwa ab dem sechsten Tag nach der Geburt wird die so genannte transitorische Milch gebildet, wobei die Menge der Muttermilch deutlich ansteigt. Von der reifen Milch spricht man ab der dritten Woche.

Im Verlauf der Stillperiode gibt es weitere deutliche Änderungen in der Zusammensetzung der Muttermilch: Ihr Gehalt an Eiweiß und Mineralien wird geringer, während die Konzentration von Milchzucker und Fetten deutlich zunimmt. Sogar im Laufe jeder einzelnen Stillmahlzeit ändert sich die Zusammensetzung der Milch. So steigt der Fettgehalt der Muttermilch während des kindlichen Trinkens um etwa das 1,5- bis dreifache, so dass das Baby bei Beginn der Stillmahlzeit zunächst eine an Eiweiß, Mineralien und wasserlöslichen Vitaminen reiche Milch aufnimmt, bei großem Hunger und hohem Saugbedürfnis dann aber eine zunehmende Fett- und energiereichere Milch.

Gesundheit getankt fürs ganze Leben

Das Stillen hat zudem beeindruckende Langzeitwirkungen. So konnte die Münchener Arbeitsgruppe um Professor Koletzko zeigen, dass gestillte Kinder im späteren Leben weniger häufig übergewichtig sind. Sie haben auch ein nachweisbar geringeres Risiko für Krebserkrankungen im Jugendalter, für Diabetes und für die entzündliche Darmerkrankung Morbus Crohn.

Wer als Baby gestillt wurde, hat als Erwachsener niedrigere Cholesterinwerte und weniger Gefäßablagerungen und ist damit besser vor Herz- und Kreislauferkrankungen geschützt. Der Organismus weiß also auch noch 70 Jahre danach, dass er gestillt wurde – eine faszinierende Vorstellung.

» Es sollen
keine kostenlosen
Proben von
Säuglingsanfangs-
nahrung an
Schwangere odere
Mütter abgegeben
werden «

Nicht zum Fläschchen verführen

Es ist gerade 25 Jahre her, dass die Weltgesundheitsorganisation und das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen UNICEF gemeinsam einen „Internationalen Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“ formuliert haben. Ziel dieses Kodex ist es, „zu einer sicheren und angemessenen Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder beizutragen, und zwar durch Schutz und Förderung des Stillens und durch Sicherstellung einer sachgemäßen Verwendung von Muttermilchersatznahrung, wo solche gebraucht wird. Dies soll auf der Grundlage entsprechender Aufklärung und durch eine angemessene Vermarktung und Verteilung erfolgen“.

Heute, nach einem Vierteljahrhundert, sei man in Deutschland auf dem richtigen Weg, betont die Nationale Stillkommission. Das in Deutschland bestehende Verbot, kostenlose Proben von Säuglingsanfangsnahrung an Schwangere oder Mütter abzugeben, werde jedoch nicht immer eingehalten. Die im Deutschen Diätverband zusammengeschlossenen Hersteller haben beschlossen, keine derartigen Proben mehr zur Verfügung zu stellen und halten dieses Versprechen auch ein. Anlässlich der „Weltstillwoche“ (02. bis 08. Oktober 2006) forderte die Nationale Stillkommission die übrigen Hersteller und Vertreiber nachdrücklich auf, keine kostenlosen Päckchen von Säuglingsanfangsnahrung an Schwangere und an die Mütter Neugeborener zu verteilen.

Hilfe, damit das Stillen auch klappt

Besondere Verdienste in der Verbreitung des aktuellen Wissens über die Vorteile des Stillens hat sich eine Organisation erworben, die bereits in Tausenden von Gruppen in über 40 Ländern arbeitet. Sie heißt „La-Leche-League“ und wurde vor knapp 50 Jahren 1957 in den USA gegründet. Der Grund für die kuriose Namensgebung war folgender: Im puritanischen Amerika musste der Ausdruck „Brust“ im englischen Wort „breast feeding“ vermieden werden. „La Leche“ ist die spanische „Madonna der guten Entbindung und der reichhaltigen Milch“. Die Liga bietet schwangeren und stillenden Frauen durch vorbeugende Informationen und Rat, Ermutigung und Unterstützung zum Stillen an. Die Hilfe erfolgt hauptsächlich durch persönliche, telefonische und briefliche Beratung. Gegen Erstattung der Unkosten werden auch Broschüren versandt. **Kontaktanschrift:**

La Leche Liga Deutschland
Dannenkamp 25
32479 Hille
Tel. 0571/48 94 6
Fax: 0571/404 94 80
Infoline für Stillberatung: 06851/25 24
E-Mail: info@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de

Weitere Informationen, Links und Adressenfinden Interessierte im Internet auf folgenden Seiten:

www.afs-stillen.de
www.stillen.de
www.stillen-info.de
www.hebammensuche.de
www.babynews.de
www.hebammenverband.de
www.bfhd.de
www.bdl-stillen.de
www.stillfreundlich.de

Präventionspreis der Stiftung Kindergesundheit für Prof. Dr. Hildegard Przyrembel

Professor Dr. med. Hildegard Przyrembel, Geschäftsführerin der Nationalen Stillkommission und Mitarbeiterin der Abteilung Ernährungsmedizin am Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin, erhielt am 06.10.2006 in München den „Meinhard von Pfaundler Präventionspreis 2006“ der Stiftung Kindergesundheit in Anerkennung ihrer Verdienste zur Förderung der kindlichen Gesundheit, zur Stillförderung sowie zur Erhöhung der Qualitäts- und Sicherheitsstandards der Kinderernährung. Der Stiftungsvorsitzende, Professor Berthold Koletzko, würdigte die Verdienste der Preisträgerin um die Kindergesundheit: „Frau Prof. Przyrembel hat als Geschäftsführerin der Nationalen Stillkommission das Stillen effektiv gefördert. Durch ihre nationale und internationale Arbeit hat sie die Sicherheit der Kinderernährung wirksam verbessert.“

Es gibt keine andere Nahrung, die so uneingeschränkt für alle Kinder empfohlen werden kann, betonte die Stillexpertin anlässlich der Preisverleihung. Hier die wichtigsten Vorteile der Muttermilch, zusammengestellt von der Nationalen Stillkommission:

- Sie ist leicht verdaulich.
- Ihre Abwehrstoffe schützen das Baby vor vielen Infektionskrankheiten.
- Gestillte Kinder sind seltener krank als nichtgestillte Kinder.
- Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert.

Auch für die Mütter hat das Stillen viele Vorteile:

- Es spart Arbeit und Zeit, kostet nichts und ist umweltfreundlich.
- Stillen macht unabhängig, auch wenn Mutter und Baby unterwegs sind.
- Die Gebärmutter bildet sich nach der Geburt rascher zurück und der Blutverlust ist geringer.

Der Namensgeber des Präventionspreises, Professor Meinhard von Pfaundler, war von 1906-1939 Direktor der Univ.-Kinderklinik im Dr. von Haunerschen Kinderspital der Univ. München. Er hat sich als einer der führenden Kinder- und Jugendärzte des deutschsprachigen Raumes besondere Verdienste um die Prävention erworben und trug wesentlich zur Verhütung von Infektionskrankheiten und Ernährungsstörungen im Kindesalter bei.



Verdiente Auszeichnung im Dienste der Kindergesundheit für Prof. Dr. Hildegard Przyrembel (Mitte), umrahmt von Priv.Doz. Dr. Hermann Fromme (links), Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, München und Prof. Dr. Berthold Koletzko, dem Vorsitzenden der Stiftung Kindergesundheit

Aktuelle Meldungen aus Wissenschaft und Praxis

Triple-P hilft Zappelkindern

Brixen.- Als häufigste Verhaltensstörung bei Kindern zwischen dem fünften und 14. Lebensjahr gilt heute das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom ADHS, berichtete der Würzburger Neuropädiater Professor Dr. Hans-Michael Straßburg auf einem Kinderärztkongress in Brixen (Südtirol). Jungen seien mit zirka vier Prozent zwei- bis viermal häufiger betroffen als Mädchen. Die nachweislich effektivste Behandlung der Hyperaktivität ist die Therapie mit Methylphenidat (z. B. „Ritalin“). Wesentlich sei aber auch die ausführliche Beratung der Eltern. Als besonders geeignete Erziehungsrichtlinie bei hyperaktiven Kindern hat sich laut Professor Straßburg das so genannte „Triple-P-Programm“ bewährt. Die fünf Regeln dieses von australischen Wissenschaftlern entwickelten Elternprogramms lauten:

1. Sorgen Sie für eine sichere und interessante Umgebung;
2. Regen Sie ihr Kind zum Lernen an;
3. Verhalten Sie sich konsequent;
4. Erwarten sie nicht zuviel von Ihrem Kind (und auch nicht von sich selbst);
5. Vernachlässigen Sie auch nicht ihre eigenen elterlichen Bedürfnisse.

Quelle: Vortrag Herbst-Seminarkongress Brixen 25.08.06

Bald keine Kinderärzte mehr?

Bad Orb.- Wer sein Kind bei einer Kinderärztin oder bei einem Kinderarzt in guten Händen weiß, sollte froh darüber sein. Die künftige flächendeckende Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit entsprechend weitergebildeten Kinder- und Jugendärzten sei nämlich nicht mehr gesichert, warnte Dr. Wolfram Hartmann, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte auf einem Kongress seines Verbandes in Bad Orb. Dr. Hartmann präziserte seine Prognose: „Etwa 35 Prozent der aus Altersgründen frei werdenden Kinder- und Jugendarztpraxen in Deutschland finden keinen Nachfolger mehr. Das Durchschnittsalter der Kinder- und Jugendärzte in Deutschland ist mit mehr als 45 Jahren das höchste aller Arztgruppen. Zirka 24 Prozent der niedergelassenen Kinder- und Jugendärzte haben das 60. Lebensjahr überschritten, so viele wie in keiner anderen Arztgruppe“. Zwar sei die Zahl der zu betreuenden Kinder pro Pädiater in den letzten Jahren aufgrund der zurückgehenden Geburtenrate kontinuierlich gesunken. Dennoch müsse schon innerhalb der nächsten fünf Jahre mit einem deutlichen Mangel an Kinder- und Jugendärzten gerechnet werden.

Quelle: Presseerklärung BVKJ vom 16.10.2006

Dicke Kinder: Das Risiko steigt mit jedem Pfund

Berlin.- Deutschlands Kinder- und Jugendärzte haben immer häufiger mit pummeligen Posaunenengeln und feisten Teenagen zu tun, die aus allen Nähten platzen. Die aktuellsten Zahlen des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits-Surveys KiGGS lassen Schlimmes befürchten: Insgesamt sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen von 3-17 Jahren übergewichtig - das sind 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche! 6,3 Prozent von ihnen - also rund 800.000, gelten bereits als adipös (fettsüchtig). Der Anteil der Übergewichtigen steigt von 9 Prozent bei den 3- bis

6-Jährigen auf über 15 Prozent bei den 7- bis 10-Jährigen, bis hin zu 17 Prozent bei den 14- bis 17-Jährigen.

Die Verbreitung von Adipositas beträgt bei den 3- bis 6-Jährigen 2,9 Prozent und steigt über 6,4 Prozent bei den 7- bis 10-Jährigen bis auf 8,5 Prozent bei den 14- bis 17-Jährigen. Ein höheres Risiko für Übergewicht und Adipositas besteht bei Kindern aus sozial benachteiligten Schichten, bei Kindern mit Migrationshintergrund, bei Kindern, die nicht gestillt wurden, und bei Kindern, deren Eltern ebenfalls übergewichtig sind. Dicke Kinder sind bereits in jungen Jahren durch Arteriosklerose und Bluthochdruck bedroht. Sie können sogar an Diabetes Typ II erkranken, die bis vor kurzem als typische Alterskrankheit galt. Experten sind sich einig: Die Prävention gegen das drohende Unheil muss bereits durch die frühzeitige Aufklärung von Schwangeren und jungen Familien beginnen.

Quelle: Robert-Koch-Institut Berlin

Das als jpg-Datei anliegende Foto eines übergewichtigen Kindes auf der Waage kann auch auf der Internetseite: www.kindergesundheit.de herunter geladen werden.

Nachdruck – auch auszugsweise – gestattet und auch erwünscht. Über einen Beleg freuen wir uns.

Dieser Newsletter wird
unterstützt von

strukturplan

Agentur für
Print & Kommunikation

www.strukturplan.de