

## Stillen – Vorteile für Mutter und Kind

### A. Einleitung

### B. Hauptteil

#### I. Vorteile für die Mutter

- Fördert Bonding
- Verringerte Blutungsgefahr
- Bessere Rückbildung der Gebärmutter
- Späteres Einsetzen der Regelblutung
- Ausgeglichenheit durch Hormongleichgewicht
- Natürliche Familienplanung wird unterstützt
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen werden erhöht
- Ausgangsgewicht wird schneller erreicht
- Praktisch – macht unabhängig (Muttermilch ist verfügbar, sauber und angewärmt)
- Preisgünstig- Geldersparnis
- Schützt vor Krebs (Brust, Ovar, Zervix, Endometrium)
- Risiko von Osteoporose ist verringert

#### II. Vorteile für das Kind

- Bessere und leichtere Anpassung nach Geburt
- Kolostrum – Schutz vor Infektionen
- Senkung des Allergierisikos
- Bessere Mekoniumausscheidung → Gefahr der Hyperbilirubinämie gesenkt
- Bessere Ausbildung der Gesichtsmuskulatur und Gaumenstruktur
- Mutter-Kind-Bindung gestärkt
- Krankheitsfall meist seltener und schwächer (→ Krankenhausaufenthalt)
- Senkung des Risikos des plötzlichen Kindstods
- Späteres Übergewicht, Diabetes und einige Krebsformen treten seltener auf
- Weniger Lern- und Verhaltensprobleme

#### III. Vorteile für die Gesellschaft

### C. Zusammenfassung

Für mich als Kinderkrankenschwester war Stillen eigentlich immer etwas Natürliches gewesen und ich hatte es als gegeben und normal angesehen. Mir waren aufgrund meiner Tätigkeit auf einer Infektionsstation für Kinder aller Altersgruppen weder Probleme beim Stillen noch die Fragen ob überhaupt Stillen bekannt. Mehr noch, bei den meisten Schwestern und Ärzten wurde aufgrund des Gesundheitszustandes Muttermilch vor jeder anderen Nahrung bevorzugt.

Somit machte ich mir nicht allzu große Gedanken, als ich vor 1,5 Jahren die Arbeit auf einer integrierten Wochenstation aufnahm.

Schnell wurde ich dort aber eines besseren belehrt!

Viele Frauen wollten überhaupt nicht stillen und es gab sehr viele, die innerhalb kürzester Zeit – meist noch innerhalb des Krankenhausaufenthaltes abstillten und natürlich Stillprobleme!(Schwierigkeiten beim Anlegen des Kindes, Milchstau, Mastitis usw.)

Oft gab es Wochen, in denen wir mehr abgestillte Frauen als Stillende auf Station hatten.

Was ich zudem feststellte war, dass sich die Mehrheit der Frauen überhaupt keine Gedanken zum Thema Stillen in der Schwangerschaft gemacht hatten.

Die häufigste Antwort auf die Frage „Möchten Sie später mal Stillen?“ war „Ich werde es mal versuchen“. Die wenigsten Frauen waren sich richtig sicher ob sie ihr Baby stillen sollten oder nicht und es gab jetzt auch weiter keine Zeit sich darüber Gedanken zu machen, weil die Geburt ja kurz bevorstand.

Wobei es erwiesen ist, dass der „Lernprozeß Stillen für Mutter und Kind sehr viel leichter zu bewältigen ist, wenn sie sich schon während der Schwangerschaft darauf vorbereiten.“(1)

Dies sollte nicht in übertriebenem Lesen von verschiedensder Literatur stattfinden, die Beste Hilfe kann eine Frau sein, die schon einmal gestillt hat oder der Besuch an einem Stillvorbereitungskurs.

Nach der Entbindung zeigte sich sehr bald, dass die Frauen nicht wussten wie sie sich nun mit dem Kind verhalten sollten. Häufig fragten mich die Mütter, ob den die Kinder auch genügend Milch erhielten, wie oft das Baby jetzt angelegt werden sollte, usw.

Die meisten waren total überrascht, als Stunden nach der Entbindung schon Vormilch aus der Brust kam. Oft genannte Gründe für das Zufüttern oder sofortige Abstillen war, dass man somit die genaue Menge an Flüssigkeit bzw. Nahrung sieht, die das Kind aufnimmt, ohne die nervenaufreibenden Stillproben durchführen zu müssen.

Genau dies ist nämlich die größte Sorge in den ersten Lebenstagen vor dem Milcheinschuß. Die meisten Mütter wissen nicht, dass ihr Baby mit dem Kolostrum genügend Nahrung und vor allem die wertvollen Inhaltsstoffe – auf die ich später noch näher eingehen werde- erhält. Ich hatte das Gefühl, dass es fast keine Mütter mit einer annähernd „normalen“ Stillbeziehung gab und wenn doch, waren es meist zweit- oder drittgebärende, Mütter, die also schon Still Erfahrung hatten.

Ich war sehr froh, als mir dann die Möglichkeit gegeben wurde an einer Ausbildung zur Still- und Laktationsberatung teilzunehmen.

Als ich nach dem ersten Seminar die Vorteile des Stillens für Kind, Mutter, Familie und Gesellschaft erfahren hatte, ist es für mich noch rätselhafter geworden, ob Stillen oder nicht überhaupt zur Frage steht.

Natürlich muß auch erwähnt werden, dass es Situationen (kindliche oder mütterlicher Notfall), Krankheiten(z.B. aktive Tuberkulose) oder notwendige Medikamente gibt, in denen das Abstillen zum Wohle aller angezeigt ist- obwohl dies meist Ausnahmen darstellen.

Aufgrund der herrschenden Unsicherheit und fehlenden Kenntnis möchte ich hier die Vorteile des Stillens für Mutter, Kind und Gesellschaft aufzeigen.

Viele Frauen wissen nicht, dass die Stillbeziehung schon im Kreißaal mit dem ersten Anlegen nach der Entbindung beginnt.

Mutter und Kind haben jetzt die Gelegenheit sich näher kennenzulernen, zu entspannen und mit dem allerersten Stillversuch „die Verbindung“ wieder herzustellen, „die noch vor kurzem abgerissen schien.“(29)

Natürlich kann dies – falls es mögliche Umstände nötig machen- auch zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden, es kann aber sein, dass dann das Neugeborene nicht mehr so wach und aktiv ist, da „in der ersten halben Stunde...das Saugbedürfnis des Neugeborenen am stärksten“ ist.(3)

Sowohl die Mutter als auch das Kind sollten sich viel Zeit für diese empfindliche Phase nach der Entbindung nehmen, es sollte kein Druck von außen auf sie ausgeübt werden (Baby waschen, messen usw.)

„Beim Stillen fühlt sich das Baby geborgen und sicher. Es spürt die Haut seiner Mutter, hört ihren Herzschlag und kann den Blickkontakt mit ihr aufnehmen.“(28)

Dieses sogenannte Bonding kann Auswirkungen auf die gesamte, spätere Stillzeit haben, „weil es der Beginn einer der innigsten zwischenmenschlichen Beziehungen ist.“(4)

Durch das Stillen wird die Beziehung, die Mutter und Kind während der Schwangerschaft verbunden hat wieder erneuert und ebenso gestärkt. „Das Stillen intensiviert physiologisch die „Mütterlichkeit“ der Frau, die Freude daran, ihr Kind zu umsorgen.“(5)

„Je mehr Zeit sie in den ersten Stunden gemeinsam verbringen können, desto besser für sie beide und die entstehende Bindung zwischen Ihnen.“(6)

Zudem wurde in Studien in Schweden festgestellt, dass die Mütter mit frühem Kontakt mit dem Neugeborenen diese auch länger gestillt haben.(Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen)

Ein weiterer Vorteil besteht in der geringeren Gefahr einer Nachblutung nach Geburt. Durch frühes Anlegen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, was zu Kontraktionen der Gebärmutter führt, somit wird die Plazenta schneller ausgestoßen und Nachblutungen können verhindert werden.

Bei jedem weiteren Anlegen wird ebenfalls Oxytocin ausgeschüttet was so eine frühere Rückbildung des Uterus fördert.

Zudem führt der höhere Prolaktinspiegel zu einem späteren Wiedereinsetzen der Monatsblutung, was viele Frauen doch als sehr angenehm empfinden, was wiederum zu einer natürlichen Familienplanung beitragen kann.

Man darf aber nicht vergessen, dass hier aber das ausschließliche Stillen – also alle 4h gemeint ist, um so den Prolaktinspiegel hoch zu halten um eine Ovulation zu verhindern.

Das Hormon Prolaktin hat auf die Mutter einen besänftigenden, dämpfenden Einfluß. Es wird auch Mütterlichkeitshormon genannt. Es wird schon bei Berührung von Körperhaut oder Brustwarze produziert.

Die Mutter wird somit gelassener, ruhiger und kann sich so besser auf die neue Situation mit dem Neugeborenen einstellen.

Eine Mutter, die auf einen guten Stillbeginn zurückblicken kann, wird sich eher in die nun beginnende Mutterrolle einfinden und eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls- und Bewußtseins erfahren.

Für eine Frau ist es eine sehr bemerkenswerte Erfahrung, dass sie jetzt durch ihre „lebensspende Fähigkeit... eine Menschen ernähren“... kann.(30)

Ein in der heutigen Zeit nicht unbedeutender Vorteil ist weiterhin, dass die Mutter aufgrund des erhöhten Kalorienverbrauch in der Stillzeit schneller auf das Ausgangsgewicht zurückgehen kann.

Wobei natürlich das Stillen nicht als Möglichkeit einer Diät gewertet werden kann, da die Stillende sehr wohl Wert auf ausreichend Flüssigkeit und ausgewogene Ernährung Wert legen sollte. Genauso wie eine vor der Schwangerschaft übergewichtige Frau nicht unbedingt nach der Stillzeit ihr Idealgewicht erreichen kann.

Was weiter nicht außer acht gelassen werden sollte, dass Stillen für die Mutter einfach praktisch und bequem ist. Muttermilch ist immer in der richtigen Temperatur, Zusammensetzung und vor allem hygienisch sauber vorhanden. Die Mutter ist somit von vielen Faktoren, wie z.B. Milchzubereitung, Säuberung der Flaschen, Vorräte, Ladenöffnungszeiten, Witterung usw. unabhängig.

Sie ist sozusagen „Ihr eigener Herr“.

Ferner braucht man sich keine Gedanken darüber zu machen, wann mit einer weiterführenden Nahrung begonnen werden sollte, da die Muttermilch sich immer dem jeweiligen Alter und Gegebenheiten des Kindes anpasst. Diese Sorge kann somit den Müttern genommen werden, jene Frage taucht nämlich immer bei „Flaschenkinder“ auf, da bei Umstellung Nichtvertragen oder sogar Durchfall befürchtet wird.

Zudem stellt das Stillen gegenüber der Formulaernährung doch eine beträchtliche Geldersparnis dar – in einem halben Jahr bis zu 1200 DM! (31)--> Stillbuch

Untersuchungen haben ergeben, dass Stillen das Risiko an verschiedenen Krebsformen (Brust, Ovar, Endometrium, Zervix) zu erkranken senkt.

Des Weiteren kann Osteoporose verhindert werden, zwar wird während der Stillzeit enorm viel Calcium aus dem Knochen gelöst, doch danach wurden extrem hohe Dichtungswerte festgestellt.

Natürlich und vor allem hat das Stillen ebenso enorm wichtige Vorteile für das Kind!

Genauso wie bei der Mutter hat der sofortige, erste Stillversuch nach der Entbindung den gleichen Effekt auf das Neugeborene. Das Kind kann sich nach dem enormen Kraftaufwand und Streß nach der Entbindung bei der Mutter erholen. Es wird gestreichelt, zärtlich berührt und angenommen. Durch das Stillen, wird die „symbiotische Verbindung zwischen beiden“ gefestigt. (7)

Nun können beide – Mutter und Kind – vom „Stillen...was ein Geben und Nehmen“ für sie darstellt „profitieren“. (32)

Somit kann das für die weitere Entwicklung so wichtige Urvertrauen durch die Wärme des Körperkontaktes und Geborgenheit aufgebaut werden, denn die „Bindung des Babys an die Mutter beruht nicht nur alleine auf die Befriedigung des Hungers.“ (27)

Die erste Nahrung, die das Neugeborene bei diesem ersten Stillen erhält ist das Kolostrum- auch Vormilch genannt. Diese erste Nahrung wird bereits ab dem 5. Schwangerschaftsmonat gebildet und bleibt bis zum ungefähr 5. Lebenstag, bis die „reife Muttermilch“ einschießt.

In meiner täglichen Arbeit bezeichne ich diese Vormilch oft auch als „Supermilch“ (33, Ausbildungszentrum), denn viele Frauen wissen mit dem Begriff nicht allzu viel anzufangen und wollen zufüttern, weil eben davon ihrer Meinung nach einfach zu wenig da ist.

Aufgrund der doch großen Anfangsschwierigkeiten innerhalb der ersten „Stilltage“ möchte ich doch näher auf den „Wunderstoff“ Kolostrum eingehen, um seine enormen Vorteile aufzuzeigen und erläutern, warum Stillen in den ersten Lebenstagen so große Vorzüge für ein Kind darstellen kann

„Kolostrum ist in seiner Zusammensetzung anders als die reife Frauenmilch, sie ist dickflüssig und hat eine gelbliche Farb (Karotin). Im Gegensatz zu Muttermilch die dünnflüssig, fast wässrig und weiß mit bläulichem Schimmer.“ (9)

Die Vormilch ist „eiweißreich und enthält viele Vitamine, aber wenig Fette und Zucker. Dadurch ist sie kalorienarm und für das Neugeborene, das sich erst an Nahrung gewöhnen muß, leichter zu verdauen.“ (10)

Wichtig ist auch die Menge an Kolostrum welches das Neugeborene in den ersten Tagen aufnimmt, da sich der Magen des Neugeborenen erst noch an Nahrung gewöhnen muß, ist es pro Mahlzeit nur eine geringe Menge. Diese ist genau an die noch nicht voll funktionsfähige Nieren- und Darmfunktion angepaßt, sie ist für das Baby ebenso ausreichend, was mit einem für ca. 5-7 Tage ausreichenden Fettdepot geboren wird.

Der aber wesentlichste Vorteil des Kolostrums liegt in der enormen Anzahl an Antikörper – „ein Tropfen Muttermilch enthält etwa 4000 lebende Zellen“(11) was den großen Infektionsschutz für das Neugeborene darstellt. Zwar hat es schon einen Teil an Immunstoffen über die Plazenta erhalten, jede weitere Abwehr erhält das Kind aber dann über das Kolostrum.

Die Abwehrstoffe (v.a. das Immunglobulin A, welches das Neugeborene nicht selbst produzieren kann), die jetzt in der Vormilch enthalten sind, werden nie mehr in so großer Menge in reifer Muttermilch enthalten sein.

„Ein Baby, das in den ersten Tagen viel Vormilch trinkt, wird also allein durch das Trinken auf natürliche Weise geimpft“(12), diese Impfung schützt das Neugeborene vor der Flut von Keimen und Bakterien mit denen es sich nach der Entbindung auseinandersetzen muß.

Das Kind wird vor genau den Stoffen geschützt, mit denen die Mutter in der Schwangerschaft Kontakt hatte. Die meisten Abwehrstoffe betreffen den Atmungs- und Verdauungstrakt des Neugeborenen, dieses „kleidet den kindlichen Darm von innen aus und erschwert damit das Eindringen von Keimen und allergieauslösenden Stoffen“. (8)

Reife Muttermilch enthält immer noch eine gewisse Anzahl an Abwehrstoffen, sogar im Falle einer Erkrankung stellt sich die Frauenmilch dann jeweils auf die Bedürfnisse des Kindes ein. „Muttermilch ist eine lebende Substanz, die sich in ihrer Zusammensetzung je nach dem Bedürfnis des Babys und Stillphase verändert und dabei innerhalb eines Tages und sogar während einer Mahlzeit stark schwankt.“(13)

Weiterhin wird das Allergierisiko durch Stillen beträchtlich gesenkt. Wenn ein oder beide Elternteile nachweislich an Allergien leiden, hat das Kind meist auch die Neigung dazu.

„Kinder aus Allergikerfamilien sollten auf jeden Fall als Erstnahrung Kolostrum erhalten, um die Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes zu versiegeln und damit vor dem Eindringen artfremder Eiweißmoleküle zu schützen.“(18)

Vor allem kann durch Muttermilchernährung eine Kuhmilchunverträglichkeit vorgebeugt werden. In „Kuhmilch ist doppelt soviel Eiweiß wie in Muttermilch – und zudem ja körperfremdes- nimmt man an, dass ein Überangebot an solchem Eiweiß in den ersten Lebenstagen eine allergische Reaktion oder Sensibilisierung in Gang setzt, die weitere unangenehme Allergien bei den Babys hervorrufen kann.“(14) Dies kann schon durch eine einzige Flasche künstlicher Säuglingsnahrung geschehen!

Wovor die meisten Mütter in den ersten Lebenstagen wohl die meiste Angst mit haben, ist, dass ihr Kind „gelb“ wird, also an einer Hyperbilirubinämie leiden könnte.

Auch hier wirkt sich das frühe und konsequente Stillen deutlich auf das Neugeborene aus. Das Kolostrum wirkt „leicht abführend und regt so die Verdauungsfunktion des Neugeborenen an“....dem Baby wird so die „Ausscheidung des Mekoniums erleichtert.“(15) Mekonium enthält nämlich auch direktes Bilirubin, welches bei nicht frühzeitigem Ausscheiden wieder in den Blutkreislauf aufgenommen wird, aber von der noch nicht voll funktionsfähigen Leber nicht umgewandelt werden kann, was wiederum zu einem Anstieg des Bilirubinwertes führt.

Weiterhin können „Fehlstellungen der Zähne verhindert werden, da die Gaumen-Gebiß- und Gesichtslinienentwicklung der gestillten Kinder besser ist, da die Muskeln beim Trinken an der Brust kräftiger arbeiten.“(16)

Es ist schon sehr imposant, wenn man bedenkt, dass Brusttrinken ca. „sechzigmal mehr Energie“ ...erfordert und die „Kiefermuskeln...dreimal stärker als die eines Erwachsenen“ sind. (21)

Zudem erläuterte die Studie von Dr. Francis M. Pottenger jun. Und Dr. Bernhard Krohn, dass es „ratsam ist, ein Kind mindestens 3 Monate, am besten aber 6 Monate zu stillen. Es führt zu einer optimalen Entwicklung der Backenknochen- und Gaumenregion“ ....zudem „wurde eine besser entwickelte Gaumen- und Gesichtsstruktur“ festgestellt.(17)

Ferner trägt Stillen zum Schutz vor Karies bei, denn beim Stillen saugt das Baby die Milch mit der Zunge aus der Brust, anders als bei Flaschenernährung, wo die „stark gesüßte Nahrung mit der Zunge an die vorhandenen Vorderzähne gepresst wird“. (20)

Ein weiterer Vorteil besteht in der Tatsache, dass gestillte Kinder meist seltener erkranken oder die Erkrankung in abgeschwächter Form auftritt. Somit können daraus weniger und kürzere Krankenhausaufenthalte daraus resultieren.

Durch Muttermilchernährung kann kein Überangebot und somit kein „Überfüttern“ entstehen, denn die Kinder „trinken nur so viel und so soft, wie sie hungrig sind“ ...man kann sie nicht „zu einer Mahlzeit zwingen“. Desweiteren kann „die sich ständig verändernde Beschaffenheit und Fließgeschwindigkeit der Muttermilch mit einem Mechanismus zur Kontrolle des Appetits zusammenhängen... es hilft dem Baby sich satt und zufrieden zu fühlen, wenn der Fettgehalt der Muttermilch zunimmt.“(23) Am Anfang einer Brustmahlzeit ist die Milch dünnflüssig um den Durst des Säuglings zu stillen, je zähflüssiger sie wird, umso kalorienreichere Hintermilch erhält das Kind.“ Der geringer werdende Milchfluß zeigt ihm, wann es Zeit ist aufzuhören.“(23) So entwickeln sie ihren „eigenen Rhythmus und eine gesunde Beziehung zum Essen“. (19).

Dadurch wird die Gefahr später einmal an Übergewicht zu leiden doch erheblich herabgesetzt.

Die Immunstoffe in der Muttermilch können sich auch positiv auf das gesamte Immunsystem auswirken, was zu einer Senkung des Risikos an Krebs zu erkranken führen kann.

Untersuchungen haben gezeigt, dass kaum Kinder, die voll gestillt sind, am plötzlichen Kindstod sterben. Die in Frage kommende Ursachen wie mögliche bakterielle oder virale Infekte, sogar Trennung von Mutter und Kind (lt. Ärztemagazin SELECTA, 22) können durch Stillen vorgebeugt werden.

Weiter trägt Stillen zur Entwicklung einer besseren Augen-Handkoordination bei, aufgrund des regelmäßigen Seitenwechsels beim Stillen. Zudem wird auch die intellektuelle Entwicklung gefördert.

In Studien von Dr. C.Hoefer und Dr. M C. Hardy (Chicago) wurde festgestellt, dass gestillte Kinder „Flaschenkinder physisch und geistig überlegen waren, vier bis neun Monate gestillte Kinder entwickelten sich schneller und besser, als Kinder, die nur drei oder weniger Monate gestillt worden waren. Flaschenkinder nahmen bei jeder physischen Untersuchung den untersten Rang ein. Sie waren am schlechtesten ernährt, am anfälligsten gegenüber Kinderkrankheiten und lernten nur langsam gehen und sprechen.“(25)

Natürlich kann man sich jetzt die Frage stellen, welche Vorteile es wohl für die Gesellschaft hätte, wenn Frauen ihre Kinder wieder vermehrt stillen als mit der Flasche ernähren, zudem viele noch „Stillen für eine unschickliche Angelegenheit“ (23) vor allem in der Öffentlichkeit halten.

Durch eine glückliche Still Erfahrung kann eine Mutter ihr Kind viel besser annehmen und ihm physisch und psychisch das Beste für seine weitere Entwicklung weitergeben.

Das Kind an sich wird durch das ihm gegebene Urvertrauen selbstbewusster und somit selbstständiger im späteren Leben sein, da es die Erfahrung angenommen zu werden erleben konnte und evtl. weitergeben wird, was eine Chance für die nächste Generation darstellt.

Aufgrund dieser besseren, ursprünglichen Sozialisierung können Jugendkriminalität und Rowdytum günstig beeinflusst werden, denn „dieser physische Kontakt mit einem anderen Lebewesen ist eine wesentliche Quelle des Behagens, der Sicherheit, der Wärme und der Befähigung, sich neuen Erfahrungen aufzutun.“(26)

Ein weiterer Vorteil – der schon bei den kindlichen erwähnt wurde- liegt in den Kostendämpfung innerhalb des Gesundheitswesens

Durch die niedrigere Erkrankungsrate können Arzneimittel- und Krankenhausaufenthaltskosten eingespart werden.

Ebenso kann eine Stillende Frau einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Sämtliche Rohstoffe und Energie für die Milchproduktion trägt sie in sich, sie müssen nicht erst hergestellt.

Natürlich muß neben der Herstellung auch die Entsorgung bzw. Recycling aller Utensilien bei Flaschenernährung und deren Kosten bedacht werden.

Zusammenfassend möchte ich nun erwähnen, dass wenn man sich die Vorteile des Stillens für alle Beteiligte vor Augen hält, man eigentlich nicht verstehen kann, weshalb es zu diesem Negativ-Trend kommen konnte.

Viel haben wahrscheinlich die Schreckensmeldungen von verseuchter Muttermilch dazu beigetragen.

Nach aktuellen Empfehlungen der nationalen Stillkommission am Robert Koch Institut in Berlin (1995) lässt sich jedoch feststellen, dass „PCB und Dioxine um 50% und Organochlorpestizide um 50-80%“ zurückgegangen sind.

Daher sieht „die Kommission in diesen Rückständen allerdings keine gesundheitliches Risiko für den Säugling und somit keinen Anlaß für irgendwelche Einschränkungen es Stillens“(24)

Was ebenso dadurch gestärkt wird, wenn man sich vor Augen hält, dass „all diese Giftstoffe...auch zum Teil in noch höherer Konzentration in Kuhmilch und der daraus hergestellten Babynahrung enthalten“ ist. (33)

„Es ist schwer zu sagen, weshalb die Vorteile und Freuden des Stillens solange übersehen werden konnten und Flaschenernährung ursprünglich als Ersatznahrung für die wenigen Säuglinge gedacht, die sie wirklich benötigen, zur Mode wurden.“(2)

Stillen kann „Mutter und Kind unendlich nah“ (34) bringen, deswegen sollte es jede Mutter wenigstens die ersten Tage versuchen, um ihren Kind den wichtigen physischen und psychischen Schutz mitzugeben.

## Literaturverzeichnis:

- Stillen Handbuch von A-Z, C.Lauterbour, M. Lechners, C. Thommes, RORORO 3, 16 (S. 11)
- Geburt und Stillen, Michel Odent, Beck´sche Reihe
- Erfolgreich Stillen, Joan Neilson, ECON Ratgeber 1 (S.13), 2 (S.11), 6 (S.30), 13 (S.12)
- Das Stillbuch, Hanny Lothorp, Kösel 18 (S. 26), 19 (S.28), 20 (S.29), 21 (S. 29), 22 (S. 29)
- Stillen- Brücke zwischen Mutter und Kind, Patricia Mennen, Südwest 10 (S.19), 12 (S.19), 14 (S.9),23 (S. 28)
- Ratgeber Stillen, Susanne Jäckle, Dreisam 9 (S.56), 15 (S.21), 27 (S. 43)
- Körperkontakt, Ashley Montagu, Klett-Cotta 5 (S.56), 7 (S. 56), 17 (S. 59), 25 (S. 58), 26(S. 64)
- Stillen, Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU 8 (S. 15), 11 (S.15)
- Bonding, Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen
- Ich stille mein Baby. Das umfassende Handbuch für die junge Mutter. Kitzinger Sheila, München 1989
- Stillen bleibt das Beste, Nadine Reichert, Ratgeber Ausgabe 6/92 28 (S. 855)
- Stillen – das Beste für ihr Baby, Regina Hilsberg, rororo 29 (S. 12)
- Stillen trotz verseuchter Umwelt?, Elke Pröstler, ÖKO 5
- Stillen Jede kann es, keine muß es, Eva Dörpinghaus, Kunstmann 30 (S.11), 32 (S. 12)
- Stillen, Máire Messenger, Ravensburger 33 (S. 12)

Hiermit bestätigen wir, dass sich Frau Michaela Herrmann in der Ausbildung zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC befindet.

Im Rahmen dieser Weiterbildung müssen Praktikaberichte sowie eine Facharbeit erstellt werden.

Zudem sollen nach dem Abschluß der Ausbildung Unterrichtseinheiten erstellt werden, wozu ebenfalls ein Schreibprogramm benötigt wird.