

27. Mai 2009

# Pressemeldung

## 35 Jahre Stillförderung durch die La Leche League in der Schweiz

Seit mittlerweile 35 Jahren setzt sich die La Leche League Schweiz (LLLCH) für die Stillförderung im Land ein. Die gemeinnützige Organisation zieht eine erfolgreiche Bilanz über 3½ Jahrzehnte Stillförderung. Die Zahl der Frauen, die ihr Baby bis zum 6. Monat gestillt haben, ist seither von 5% auf 62% gestiegen\*. Das Ziel der La Leche League ist es, die Mütter beim Stillen ihrer Kinder zu unterstützen, die gesundheitlichen Vorteile des Stillens zu nutzen und somit eine liebevolle und stabile Eltern-Kind-Beziehung zu fördern. Derzeit sind rund 100 ausgebildete Stillberaterinnen der La Leche League in der ganzen Schweiz tätig, die jährlich rund 35'000 Stunden unentgeltliche Beratungsarbeit leisten. Die Stillberaterinnen der LLL sind Mütter, die ihre Still-Erfahrungen und ihr durch Ausbildung fundiertes Fachwissen an andere Mütter weitergeben. Für spezifische medizinische Fachfragen steht ein Team von Ärzten und Ärztinnen beratend zur Verfügung.



Als die Stillförderung durch die La Leche League vor 35 Jahren in der Schweiz ihren Anfang nahm, war das Stillen unpopulär und das Stillwissen praktisch nicht vorhanden. Die damalige Stillpraktiken und Ratschläge, die die Mütter erhielten, machten ein erfolgreiches Stillen nahezu unmöglich. Lediglich 5% der Frauen haben 6 Monate gestillt. Die Schweizerin Christina Hurst-Prager hatte während ihres USA-Aufenthaltes die La Leche League kennen gelernt. Sie brachte die Idee – Mütter beraten Mütter in Stillfragen - in die Schweiz. Christina Hurst-Prager: „Erst 24 bis 36 Stunden nach der Geburt wurde das Neugeborene erstmals an der Brust angelegt. Es durfte nur alle 4 Stunden trinken und das nur an einer Brust, sodass die andere Seite Zeit hatte, sich

aufzufüllen. Kein Stillen während der Nacht. Und wenn die Frau dann nicht genug Milch hatte, erhielt das Baby künstliche Babymilch. Von Rooming-in keine Spur, das Neugeborene gehörte auf die Säuglingsstation, Herumtragen und Stillen nach Bedarf galten als Verwöhnen und waren daher verpönt.“

### Eine Idee trägt Früchte

Im September 1973 wurde die erste nicht-englischsprachige LLL-Gruppe der Welt ins Leben gerufen und die ersten Stillberaterinnen ausgebildet. Die La Leche League war die erste Organisation, die sich für das Stillen einsetzte. Es begann eine harte Pionierzeit mit viel Aufklärungsarbeit in Spitälern, bei Mütterberaterinnen, Kinderärzten,... mit sehr viel Widerstand. Doch die Arbeit machte sich bezahlt: Die Stilldauer konnte seither massiv erhöht werden: 2004 zeigte eine Studie\*, dass 62% der Mütter ihr Kind 6 Monate nach der Geburt noch stillten. Dennoch ist die Stilldauer in der Schweiz noch weit entfernt von den Empfehlungen der WHO und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie, wonach ein Kind idealerweise 6 Monate ausschliesslich und danach ergänzend zu einer altersgerechten Beikost auch über das 2. Lebensjahr gestillt werden sollte.

### **Gemeinsam an einem Strang**

Auch auf den Geburts- und Wochenbettstationen hat sich viel getan. Heute ist man sich bewusst wie wichtig der richtige Start in die Stillbeziehung und damit für eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist. Die Babys werden grösstenteils innerhalb der ersten Stunde das erste Mal angelegt, denn gerade dann ist der Such- und Saugreflex des Neugeborenen am besten. Rooming-in ist sehr verbreitet, Stillen nach Bedarf wird empfohlen und der innige körperliche Kontakt zwischen Mutter und Baby wird gefördert. Die UNICEF zeichnet Krankenhäuser als babyfreundlich aus, wenn sie besondere Vorkehrungen und Massnahmen treffen, die die Stillbeziehung fördern. Viele Krankenhäuser beschäftigen in ihren Geburtsstationen Stillberaterinnen, die die frischgebackenen Mütter ins Stillen einführen. Denn der Grundstein für eine erfolgreiche Stillbeziehung wird schon in den ersten Tagen und Wochen gelegt. Zuhause ist die junge Mutter dann aber oft auf sich allein gestellt und der Stillalltag hält dann manche Hürde bereit. Das verunsichert, manche Frau zweifelt dann an sich und denkt schnell ans Abstillen. Gerade in dieser Situation finden viele Frauen wertvolle Unterstützung bei den Stillberaterinnen der La Leche League.

### **Tragfähiges Netzwerk durch Stilltreffen**

2008 waren rund 100 Stillberaterinnen LLL in der Schweiz tätig, insgesamt wurden in 35 Jahren über 400 Stillberaterinnen ausgebildet, die das Stillwissen an junge Mütter und Familien weitergeben. Weit mehr als 350'000 Beratungen wurden durchgeführt – telefonisch, per E-Mail oder im persönlichen Gespräch in LLL-Treffen. Die von erfahrenen Stillberaterinnen in allen Regionen der Schweiz durchgeführten LLL-Treffen sind der Kern der La Leche League. Hier können sich Mütter, bei Stillproblemen oder Stillfragen informieren und sich Rat und Tipps holen. Die Stillberaterinnen sind selber Mütter, die über eigene Still Erfahrungen verfügen und eine internationale Ausbildung absolviert haben.

### **Stillen – weit mehr als Ernährung**

Stillen ist aber weit mehr als die beste Ernährung für das Baby. Stillen stärkt das Band zwischen Kind und Mutter, spendet Trost, vermittelt Nähe und Geborgenheit und gibt dem Kind das nötige Urvertrauen ins Leben. Stillen schützt aber auch vor Übergewicht, Krankheiten und Allergien. Aber auch die Mutter profitiert vom Stillen, weil dadurch nachweislich das Risiko an beispielsweise Osteoporose oder Krebs zu erkranken, sinkt. Allgemeine Ernährungs- und Erziehungsfragen sind vom Stillen nicht zu trennen. Die La Leche League sieht ihre Aufgabe daher auch in der Sensibilisierung für respektvollen und gewaltfreien Umgang mit den Bedürfnissen der Kleinsten in unserer Gesellschaft. Daher wird auch auf die Bedeutung der gewaltfreien Erziehung hingewiesen, in der Konflikte bewusst angegangen werden. Die LLL-Zeitschrift WirbelWind geht in ihrer Jubiläumsausgabe der Frage nach, wie sich die Stillkinder von einst entwickelt haben und ob die Stillkultur Früchte trägt.

### **Die Ziele von morgen**

Heute sind sich praktisch alle Fachleute darüber einig, dass Stillen für Mütter und Babys das Beste ist. Die Haltung dem Stillen gegenüber hat sich zum Positiven verändert, trotzdem ist unsere westliche Kultur nach wie vor nicht stillfreundlich. Aus Mangel an richtiger und umfassender Information stillen Frauen noch immer zu früh ab und greifen zur Ersatznahrung. Die künstliche Muttermilch hat durchaus ihre Berechtigung, wenn Frauen Ihre Babys unter 1 Jahr nicht mehr stillen (können oder wollen), sie ahmt das Original sehr gut nach, sie bleibt aber eben nur eine Kopie der Muttermilch – mit allen Nachteilen. Ziel der La Leche League ist es, gemeinsam mit anderen Organisationen und Fachleuten noch mehr Frauen von den Vorteilen zu überzeugen, die ausschliessliches Stillen bis zu 6 Monaten und danach ergänzend mit einer altersgerechten Beikost auch über das 2. Lebensjahr hinaus mit sich bringen. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch) oder [www.elternzeitschrift.org](http://www.elternzeitschrift.org)

\* Homepage der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens

[www.allaiter.ch/de/news/archiv.html](http://www.allaiter.ch/de/news/archiv.html), Dratva J. & Merten S. (2004). Säuglingsernährung in den ersten 9 Lebensmonaten. Basel: Institut für Sozial- und Präventivmedizin.