

WARUM STILLEN KEINE Option ist Sondern die Norm



Stillen wird heute oft als eine von vielen Möglichkeiten dargestellt.

Als etwas, das man „machen kann“ – oder eben nicht. Doch biologisch gesehen stimmt das nicht.

Stillen ist keine Zusatzleistung.

Es ist die Ausgangssituation.

Und genau deshalb lohnt es sich, die Perspektive einmal zu drehen.

Nicht:

☞ „Warum stillen?“

Sondern:

☞ „Was bedeutet es eigentlich, wenn nicht gestillt wird?“

Auswirkungen auf die Mutter

Stillen ist nicht nur für das Kind relevant.

Es steht auch in Zusammenhang mit: einer schnelleren körperlichen Rückbildung nach der Geburt einem geringeren Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Brust- und Eierstockkrebs positiven Effekten auf den Stoffwechsel Wenn nicht gestillt wird, fehlen diese Schutzfaktoren.

Ein oft übersehener Punkt : unser System

Und hier wird es spannend.

Denn wenn Stillen die Norm ist – warum fällt es dann so vielen Frauen schwer?

Ein Teil der Antwort liegt nicht bei den Müttern.

Sondern im System.

Fehlende Aufklärung

Zu wenig qualifizierte Unterstützung Gesellschaftliche Strukturen, die Stillen erschweren

Wirtschaftliche Interessen, die andere Lösungen sichtbar machen

Nicht jede Entscheidung entsteht im luftleeren Raum.

Dieser Text soll keine Bewertung einzelner Entscheidungen sein.

Jede Familie trifft ihre Entscheidungen unter ihren eigenen Bedingungen.

Aber:

☞ Entscheidungen können nur dann wirklich frei sein, wenn sie auf vollständigem Wissen basieren.

Und genau hier liegt die Verantwortung von uns Fachpersonen.

Es geht nicht um Schuld es geht um Verständnis

Wenn wir Stillen wirklich fördern wollen, braucht es mehr als Appelle.

Es braucht:

echte strukturelle Unterstützung
bessere Aufklärung

Zeit, Raum und Begleitung für Mütter

Denn Stillen ist nichts, was „einfach passiert“.

Es ist etwas, das gelernt und unterstützt werden darf.

Mein Anliegen

Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der Stillen nicht verteidigt werden muss – sondern selbstverständlich unterstützt wird.

Und in der Mütter Entscheidungen treffen können, die wirklich informiert sind.

Wenn dich dieses Thema bewegt, dann lass uns darüber sprechen.

Was viele nicht wissen

Wenn Säuglinge nicht gestillt werden, zeigt sich in Studien immer wieder ein klares Bild:

Im ersten Lebensjahr kommt es häufiger zu Infektionen, insbesondere der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts.

Auch langfristig zeigen sich Zusammenhänge mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Erkrankungen – darunter Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht oder bestimmte chronische Erkrankungen.

Gleichzeitig beeinflusst die frühe Ernährung auch Entwicklung, Immunsystem und Darmgesundheit.