

Stillen



Sibylle Lüpold
Stillen ohne Zwang

Zürich: Rüffer & Rub; 2013.
 224 Seiten. 39.90 CHF
 ISBN 978-3-9076-2559-0

Sibylle Lüpold, Pflegefachfrau DN II, Stillberaterin und Mutter von drei Kindern mit eigener Stillenerfahrung, möchte Müttern und Elternpaaren in erster Linie dazu verhelfen, rund um das Stillen selbstbestimmte Entscheidungen treffen zu können. Wenn sie auch von den vielen Vorteilen des Stillens überzeugt ist und diese auch wissenschaftlich belegt, legt sie doch klar dar, dass es nicht darum geht, um jeden Preis die Stillquote und -dauer zu steigern. In erster Linie ist ihr das Gelingen der Mutter(und Vater)-Kind-Beziehung als Basis für eine gute Entwicklung des Kindes wichtig. Sie betont die Bedeutung des feinfühligem Eingehens auf die kindlichen Bedürfnisse, aber auch den Unterstützungsbedarf, den (neugeborene) Eltern selbst haben. Themen wie die Geschichte des Stillens und Stillprobleme kommen nicht zu kurz. Wichtig ist der Autorin neben der Vermittlung von Wissen und praktischen Tipps das Eingehen auf z.T. unbewusste, aber wichtige Erfahrungen der Mutter aus ihrer eigenen Kindheit. Sie legt gutnachvollziehbar dar, wie nachteilige frühe Erfahrungen der Mutter (und Vater) erschweren können, die Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen und zu befriedigen. Sie macht Mut, den oft schmerzlichen Verarbeitungsprozess zu wagen. Lüpold widmet ein eigenes Kapitel den Vätern, die in unserer Kultur den grössten Einfluss darauf haben, ob ein Säugling gestillt wird, während in anderen Kulturen weibliche Verwandte wichtiger sind. Deutlich wird auch das Paradoxon, dass sich manche Mütter von kleinen Säuglingen zum Stillen gedrängt fühlen oder es auch werden, während Mütter, die, wie von der WHO empfohlen, sechs Monate voll und mindestens zwei Jahre teilweise stillen, in unserer Gesellschaft auf wenig Verständnis stossen.

Für Ärzte und Ärztinnen lohnt es sich, dieses Buch aus verschiedenen Blickwinkeln zu lesen: Als Fachperson haben wir je nach Gebiet, in

dem wir tätig sind, mehr oder weniger mit stillenden Müttern und Säuglingen zu tun. Je mehr wir über das Stillen, über Stillschwierigkeiten und die Unterstützung der Stillbeziehung in schwierigen Momenten, bei Erkrankung usw. wissen, desto besser können wir unterstützend wirken. Als Arbeitgeber oder Vorgesetzte können wir uns dafür einsetzen, dass in unseren Praxen und Spitälern Angestellte mit Kindern Beruf und Familie vereinbaren können. Das gilt nicht nur für Ärztinnen, Pflegefachfrauen und MPAs, die ihre Kinder stillen, sondern auch für Väter. Bei diesem Thema hätte ich mir gewünscht, dass Frauen, die wegen ihres Berufs nicht längere Zeit Vollzeitmutter sein möchten, im Buch etwas mehr Platz eingeräumt würde. Gerade für Ärztinnen in Weiterbildung oder mit eigener Praxis, für Kaderfrauen oder Selbständigerwerbende ist es kaum eine Option, eine jahrelange Babypause einzulegen. Das Buch verfügt neben einem Literaturverzeichnis auch über eine Liste hilfreicher Websites. Es liest sich leicht und kann auch von Personen ohne medizinischen Hintergrund mit Gewinn gelesen werden.

Monika Diethelm-Knoepfel, Uzwil