

Langzeitstillen: Wo ist das Problem? – Kurzfassung

Stellungnahme zum Thema: Großen Kindern die Brust geben?



Immer wieder ist die Meinung zu hören, "Langzeitstillen" sei eine übertriebene Bemutterung von Kindern. Mütter, die ihre Kinder länger als 6 Monate stillen, gelten deshalb schnell als Übermütter - und damit als schädlich für das Kind. Aber ist das wissenschaftlich haltbar?

Die Diskussion um das Langzeit-Stillen

Die durchschnittliche Stilldauer in traditionellen Kulturen liegt etwa bei 30 Monaten. Auch die Befunde der Archäologie weisen auf eine lange Stilldauer hin. Was wir heute als „Langzeitstillen“ bezeichnen, also das Stillen von Kleinkindern, entspricht damit dem arttypischen Standard beim Homo sapiens.

Diese – aus heutiger Sicht lange – Stilldauer erklärt sich aus dem relativ hohen Energie- und Eiweißbedarf in den ersten drei Lebensjahren, in denen das besonders stoffwechselaktive Gehirn des wachsenden Kindes seine Größe fast verdreifacht. Die Muttermilch half unter ursprünglichen Lebensbedingungen zudem – etwa jahreszeitlich bedingte – Nahrungseingpässe abzapuffern.

Auch wenn der Ernährungsaspekt heute weniger bedeutsam ist, so ist aus Sicht der Verhaltensforschung nicht anzunehmen, dass langes Stillen der psychischen Entwicklung und Selbstständigkeit des Kindes schaden könnte: körperliche Nähe und langes Stillen gehörte zu 99% der menschlichen Geschichte zu den unverhandelbaren Schutz- und Lebensbedingungen kleiner Kinder. Es ist nicht plausibel, dass langes Stillen deshalb ein Entwicklungshindernis darstellen sollte –selbstständig zu werden war unter den evolutionären Bedingungen der menschlichen Vergangenheit nicht weniger vorteilhaft als heute.

Die wissenschaftliche Literatur und die Stellungnahmen der kinderärztlichen Fachverbände unterstützen diese Position. »Es gibt (...) keine Hinweise auf schädliche Effekte auf die Psyche oder die Entwicklung des Kindes, wenn ins dritte Lebensjahr hinein oder länger gestillt wird.« (American Academy of Pediatrics, 2005). Auch die Nationale Stillkommission Deutschlands betont, dass „Beikosteführung nicht mit Abstillen gleichzusetzen ist. Der endgültige Zeitpunkt des Abstillens ist eine individuelle Entscheidung, die gemeinsam von Mutter und Kind getroffen wird.“

Solange Kinder wie empfohlen beigefüttert werden sollte die Frage der Stilldauer damit als eine private Lebensstilentscheidung betrachtet werden.

(Anmerkung: Dieser Text ist die Kurzfassung einer längeren Stellungnahme, die hier nachzulesen ist.)

Dieser Beitrag beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt“. Es beschreibt die Entwicklung der Kinder aus dem Blickwinkel der evolutionären Verhaltensforschung.