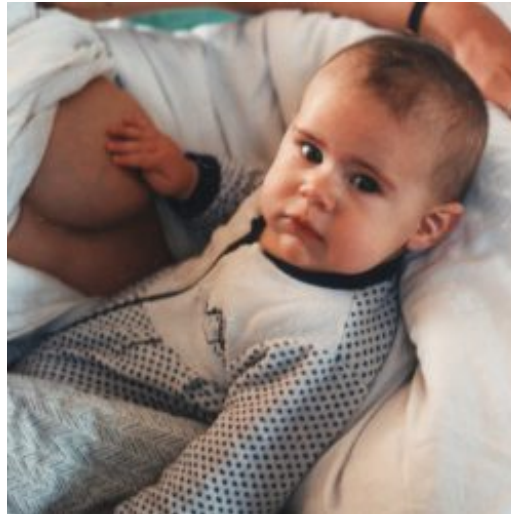


Wie oft an die Brust?



Simple Frage: wie oft geht eigentlich so ein kleines Menschenkind an die Brust?

Könnte man ja mal die Mütter fragen. Und man würde allerhand erfahren: dass das von Baby zu Baby sehr unterschiedlich ist. Dass das von Jahreszeit zu Jahreszeit schwankt. Dass an heißen Tagen mehr Betrieb an der Brust herrscht als an kalten. Dass manche Säuglinge nachts häufiger zugange sind, andere tagsüber. Und dass die Kleinen so ihre Phasen haben, manchmal kaum zu bremsen, dann wieder entspannt und regelmäßig.

Kurz: man wird staunen, wie unterschiedlich Säuglinge zu ihren Kalorien kommen!

Erst recht wird man dann darüber staunen, was in den Lehrbüchern steht. Das Buch, aus dem ich selbst als Medizinstudent gelernt habe, sagt zum Thema Stillen das: „Nach wenigen Wochen hat sich meist ein konstanter Stillrhythmus eingespielt (z.B. 4-stündiger Abstand).“ Whow! Phantastisch!

Und heute? Scheinen es die Babys noch immer gemütlich anzugehen. „Nach den ersten Lebenswochen“, so heisst es in einem vor kurzem im Deutschen Ärzteblatt veröffentlichten Fortbildungsartikel zum Thema Stillen, „trinken die Säuglinge nur noch alle 3 bis 4 Stunden“. (Prell 2016)

Ouups, wie peinlich. Mal wieder einfach abgeschrieben...

Wer nun ins Grübeln kommt, ob diese Angabe überhaupt etwas mit echten Babys zu tun hat, wie sie echte Mütter in den Armen halten, darf weiter grübeln – Verweise auf wissenschaftliche Literatur fehlen komplett. Schon seltsam, wenn die Autoren gleichzeitig ihre Absicht verkünden, den jungen Ärzten „gesichertes Wissen“ zum Thema Stillen zu vermitteln...

Holen wir den Blick auf die Evidenz also nach, und schauen uns das Wissen zum Thema Häufigkeit des Stillens mit Blick auf die wissenschaftliche Literatur an.

Und da kommt man wieder ins Staunen. Denn gesichert ist eigentlich das, was auch jede Befragung unter stillenden Müttern ergibt: wie unterschiedlich die Brusternährung von Säugling zu Säugling ausfällt!

Lesen wir etwa die Untersuchungen des US-amerikanischen Kinderarztes Melvin Konner, der in den 1970er Jahren als einer der ersten systematische Daten zur Stillhäufigkeit erhob – und zwar bei den damals noch als Jäger

und Sammler lebenden Kung in der Kalahari. (Konner 1980) Dort stillten die Mütter sage und schreibe alle 10 bis 20 Minuten! Obwohl Konner damals annahm, er habe damit die „arttypische“ Stillhäufigkeit bei Homo sapiens beschrieben, so wissen wir heute, dass das häufige Stillen bei den Kung vor allem dem dortigen Klima mit seiner extremen Hitze und Trockenheit anzurechnen ist: um die beständigen Wasserverluste auszugleichen trinken die Kung-Babys immer nur kurz, dafür häufiger – so kommen sie in den Genuss der wässrigen Vormilch. Auch hierzulande landen Babys an heißen (und auch an „aktiven“) Tagen deutlich häufiger an der Brust als an kalten (oder an sonstwie „gechillten“) Tagen.

Diese Varianz ist auch aus einem anderen Grund wenig verwunderlich. Gut belegt ist, dass sich schon Säuglinge in ihrer „Futtermittelnutzung“ extrem unterscheiden: manche Säuglinge trinken doppelt so viel Milch als andere – und das bei gleichem Wachstum! (Sievers 2002) Kein Wunder schlagen manche Babys ihr Lager näher an der Brust auf als andere. (Hinzu kommt noch das von Baby zu Baby sehr unterschiedlich ausgeprägte „nicht-nutritive Saugbedürfnis“ – Babys nutzen die Brust nun einmal nicht nur um Kalorien abzugreifen, sondern auch um Ruhe und Entspannung zu finden, etwa beim Einschlafen.)

Interessanterweise spiegelt die Stillhäufigkeit aber auch die Gelegenheiten im Alltag wieder. Babys, die bei der Mutter im Bett schlafen, trinken nachts deutlich häufiger. (McKenna 1994).

Wenig erstaunen dürfte auch, dass die Stillhäufigkeit stark von der Art der Beschäftigung der Mutter abhängt – das gilt sowohl für traditionelle Gesellschaften als auch heute in Europa. (Panter-Brick 1991)

Was ist normal? Die Zahlen

Aber noch einmal zu den Zahlen. Einige wenige Wissenschaftler haben tatsächlich das Naheliegende getan, und Mütter mit ihren Babys genau vermessen: wie oft wird so ein Baby gestillt? Wie viel trinkt es dann jedes Mal? Trinkt es immer an beiden Brüsten oder bevorzugt es eine Brust? Schauen wir uns einmal die Ergebnisse der australischen Arbeitsgruppe rund um Jacqueline Kent an, die in ihrem Labor jahrelang 1 bis 6 Monate alte, voll gestillte Säuglinge und ihre Mütter beobachten und vermessen liess (Kent 2006):

Die Säuglinge wurden *im Schnitt* 11,3 mal in 24 Stunden gestillt (manche nur 6 mal, andere bis zu 18 mal). Der *durchschnittliche* Abstand zwischen den Mahlzeiten betrug 2 Stunden und 18 Minuten. Dabei waren die Abstände aber extrem individuell: „Wir fanden heraus, dass manche Säuglinge schon eine Stunde nachdem sie bis zu 175 Gramm Milch getrunken hatten schon wieder an der Brust waren, während andere ganze 8 Stunden lang nicht gestillt wurden, obwohl sie zuvor nur 35 Gramm zu sich genommen hatten“. Bei 45% der Mahlzeiten bedienten sich die Babys aus nur einer Brust. Das Alter und Geschlecht der Babys hatte keinen Einfluss auf die Stillhäufigkeit. Ähnliche Resultate zeigen sich auch in anderen Studien. (Butte 1985 / Cregan 2002 / Hörnell 1999)

Soviel zu der Aussage, dass Säuglinge ab dem zweiten Lebensmonat „nur alle 3-4 Stunden“ an der Brust trinken. Wissenschaftlich gesichert ist etwas ganz anderes: dass die allermeisten Säuglinge eben NICHT alle 3-4 Stunden an der Brust trinken. Die allermeisten trinken deutlich öfter.

Das Rätsel um die Norm

Woher kommt dann diese Meinung? Warum ist sie so populär, dass selbst Experten sie nicht hinterfragen – und damit dem Stillen (ohne es zu wollen) alles andere als einen Gefallen tun. Schliesslich setzen sich die Mütter bei solchen Mondangaben früher oder später doch selbst auf die Anklagebank: was mache ich nur falsch, dass mein Kind sich so oft meldet? Dass es nicht so trinkt, wie die anderen Babys – die *normalen* Babys?

Der Muff von hundert Jahren – immer schön weiter erzählt

Woher also kommt sie, die schöne Ordnung mit dem 3-4 stündigen Stillabstand? Wer hat sie entdeckt (oder

erfunden)?

Ich habe in einem anderen Blog-Beitrag am Beispiel der Beikost beschrieben, dass viele der „offiziellen“ Empfehlungen zum Leben mit kleinen Kindern eine Geschichte haben. Oft führt sie uns zu Quellen aus Zeiten, die wir nur vom Hörensagen kennen.

Das gilt auch für das Stillen. Schauen wir etwa in die Lehrbücher aus der Gründerzeit der Kinderheilkunde, also der Zeit des Deutschen Kaiserreichs. Dort steht zum Thema Stillen das: ein Baby solle nach der Neugeborenenzeit nicht mehr als 5 Brustmahlzeiten bekommen. Zur Begründung wird angeführt, dass der kleine Mensch nur so richtig erzogen werden könne. Die Gewöhnung an den von der Mutter vorgegebenen Rhythmus sei nämlich »die erste Erziehung zur Beherrschung der Triebe«. So schreibt es etwa der damals bekannteste und einflussreichste Kinderarzt Professor Adalbert Czerny. (Czerny 1922) Ausserdem bringe die strikte Taktung dem Kinde „den ersten Begriff der Subordination unter einen Vorgesetzten bei.“ Kurz, die Rationierung der Brustmahlzeiten, das war der Weg zur Tugend.

Kein Wunder, dass es dann nachts richtig dunkel wurde. Da sei eine 8-stündige Stillpause einzuhalten, schließlich solle der kleine Mensch bitteschön schlafen, damit er seine „Vorgesetzten“ nicht stört... Man kann sich denken, wie begeistert dieser Plan dann in der Nazizeit aufgenommen wurde, wo Abhärtung und Einhegung des kindlichen Willens noch ein Stückchen höher auf dem Lehrplan standen. Über den Bestseller „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von Johanna Haarer erreichten die preussischen Stillregeln ein Millionenpublikum: 5 mal am Tag, tagsüber alle 4 Stunden, nachts: 8 Stunden Pause, basta.

Auch in der neuen Bundesrepublik galten die alten Regeln noch viele Jahre als Grundlage der Elternberatung. Als „gesichertes Wissen“ wurden sie von Psychologen, Ärzten und Krankenschwestern an die Eltern weitergereicht. In der Ausgabe des Haarer-Buches von 1951 etwa steht der Plan sogar mit genauen Zeitangaben. (Oh weh, jetzt schreit mein Baby, und es ist noch nicht 10:30... man muss sich das einmal vorstellen, aber es ist wirklich so: Eltern haben wirklich so ziemlich jeden Blödsinn mitgemacht, darin sind wir heute natürlich einen guten Schritt weiter ♥...)

Erst mit den Wirtschaftswunderjahren wurden die Experten milder. Johanna Haarer (ihr Eltern-Ratgeber aus der Nazizeit wurde tatsächlich unter entschärftem Namen bis 1986 immer wieder neu aufgelegt) stellt jetzt fest, dass viele Babys „nachts nicht durchhalten“ – und erlaubt den Müttern nun auch nachts noch mal die Brust zu reichen (EIN Mal, bitteschön!). Aus der alten Regel: 5 mal an die Brust, wurde also der Six-Pack: 6 mal am Tag. Stellt man in Rechnung, dass das Stillen ja auch ein bisschen Zeit braucht, so wird ein Schuh daraus: ein Baby wird jetzt alle 3 bis 4 Stunden gestillt.

Und das gilt bis heute, sogar im Deutschen Ärzteblatt. Da weht er munter, von Auflage zu Auflage, von Schreibtisch zu Schreibtisch: der Muff von 100 Jahren.

Mütter, habt Nachsicht

Ein (inzwischen leider verstorbener) Kinderarzt, der ehemalige Leiter des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung, Herr Prof. Friedrich Manz, hat schon vor 20 Jahren einen Artikel speziell für Kinderärzte veröffentlicht, in dem er genau nachzeichnet, wie stark die bis heute gängigen Vorstellungen vom Stillen eigentlich Mythen sind, die immer nur abgeschrieben wurden. (Manz 1997) So wie ich ihn kenne, hätte er auch angesichts des eingangs vorgestellten „Fortbildungsartikels“ nur milde gelächelt.

Und das dürfen alle tun, die Kinder nicht nur aus Büchern kennen. Es gibt da ja glücklicherweise noch einen anderen Weg, sich Informationen zu beschaffen: der Blick auf das Kind. Seit die ersten Mütter ihre Babys durch die Savannen trugen, haben sie *ihr Kind* getragen. Sie haben es kennengelernt, in seiner Eigenart. Mit seinen Bedürfnissen. An diesem „Wissen“ haben sie sich orientiert. Und das bleibt bis heute eine tragfähige Strategie im

Leben mit Kindern.