Eine Stillgruppe für alle Mütter

„Stillen – ein Gewinn fürs Leben“ lautet das Motto der diesjährigen „Weltstillwoche“, in der einmal mehr auf die Wichtigkeit des Stillens hingewiesen wird. Auch im Klinikum Bad Salzungen ist dieses Thema seit Jahren eine Herzensangelegenheit.

Von Katja Schramm

Jeden Donnerstag trifft sich die Stillgruppe im Klinikum Bad Salzungen. Jede Mutter ist willkommen zum Austausch und zu fachlicher Beratung. *Fotos (2): K. Schramm*

Bad Salzungen – Die Kinderwagenschlange vor dem Konferenzraum 2 verrät es, die Stimmen der Mütter und Kinder, die durch die Tür dringen, ebenso: Es ist Donnerstag und somit Zeit der Stillgruppe im Klinikum Bad Salzungen. Seit mittlerweile zehn Jahren gibt es hier fachlichen Rat und Hilfe rund um das Thema Stillen. Das wird auch Mitbegründerin Doris Behrends freuen, die als damalige leitende Hebamme und Still- und Lactationsberaterin das aufgebaut hat, was heute fortgeführt wird. Mittlerweile ist sie im Ruhestand und weiß sich sicherlich gut vertreten von ihren Kolleginnen Susanne Rasch und Annett Reinhardt, die engagiert und unermüdlich den Müttern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Als ausgebildete Still- und Lactationsberaterinnen beraten, betreuen und unterstützen sie die Frauen in jeder Phase des Stillens, sind da für alle Nöte und Sorgen. Auch für die Mütter, die nicht stillen. Sie sind ebenso willkommen wie Schwangere, die sich vorab schon einmal informieren möchten.

Prädikat „Stillfreundlich“

Die Zeit mit dem Baby ist die Zeit vieler Fragen zur Ernährung, zu Schlafgewohnheiten und Verdauungsproblemen, die in der Stillgruppe besprochen werden, dazu werden das Gewicht und die Entwicklung des Kindes kontrolliert. Kommt die Zeit des Zufütterns, werden Breiverkostungen angeboten. Selbst gekocht von Hebamme Annett Reinhardt, die in all den Jahren schon vielen Müttern gezeigt hat, dass Selbstkochen gar nicht schwierig ist. Alles kostenfrei, eine Serviceleistung des Klinikums, das mit dem Prädikat „Stillfreundlich“ ausgezeichnet ist. Denn die Beratung und Betreuung beginnt nicht erst in der Stillgruppe, sondern schon auf der Wochenstation. Hebammen, Ärzte und Schwestern setzen sich dafür ein, die Bereitschaft zum Stillen zu steigern und möglichst viele Mütter voll stillend nach Hause zu entlassen.

Gerade dann ist es wichtig, über die Wochenbettbetreuung hinaus weiterhin fachlichen Rat und Hilfe zu bekommen. Wenn die Brustwarzen wund sind, die Angst davor wächst, dass das Kind nicht satt werden könnte, oder der Alltagsstress das Stillen erschwert. Dann ist die Stillgruppe eine gute Anlaufstelle, ein Ort für Gleichgesinnte, ohne Berührungsängste. Die Mütter spüren, dass sie nicht alleine sind mit ihren Fragen und Problemen. Ein beruhigendes Gefühl, das motivierend wirkt und das Selbstbewusstsein stärkt. Kein Wunder, dass die Stillgruppe immer gut besucht ist. Zwischen 8 und 15 Mütter finden regelmäßig den Weg ins Klinikum. Ein Kommen und Gehen zwischen Stillen, Wiegen, Spielen und den Gesprächen untereinander, die so wichtig sind und verbinden. Gemeinsam wird das Heranwachsen erlebt, beobachtet und mitgefühlt, verbunden mit dem fachlichen Rat der beiden Hebammen, die „stolz darauf“ sind, „die Stillgruppe im Haus anbieten zu können“.

Katrin Schönwetter ist zweifache Mutter und könnte sich eine Zeit ohne Stillen gar nicht vorstellen. So sehr genießt sie die innige Nähe zu ihrem Kind, diese tiefe Geborgenheit und Zuneigung, auf die beide nicht verzichten möchten. Elli ist mittlerweile zehn Monate alt und wird noch fast voll gestillt.

Nervige Fragen

Eine Selbstverständlichkeit, die nicht immer auf Verständnis trifft. „Stillst du etwa noch?“, „Kommt da überhaupt noch was?“ oder „Warum tust du dir den Stress noch an?“ sind nur einige Fragen, die Katrin Schönwetter oft zu hören bekommt. Sich dafür rechtfertigen zu müssen, warum sie ihr Kind länger stillt, als es gewöhnlich üblich ist, findet sie ärgerlich. Dabei ist die Salzungerin überzeugt, dass es viele Langzeitstillende gibt, die sich gar nicht trauen, in der Öffentlichkeit ihr Kind zu stillen und es lieber heimlich zu Hause tun, um nervigen Fragen oder erstaunten Blicken aus dem Weg zu gehen. Für Katrin Schönwetter steht fest, so lange zu stillen, „wie es uns beiden gefällt“. Ihre Erfahrungen gibt die zweifache Mutter auch an ihre schwangeren Freundinnen weiter und findet es wichtig, „dass sie sich mit dem Thema Stillen beschäftigen und sich darüber informieren“. Für sie sei das Stillen eine Frage der Einstellung und Motivation. Darüber hat sich Mareen Denner aus Vacha, wie sie sagt, nie Gedanken gemacht. Sie stille ihre Tochter Matilda Helene seit sechs Monaten voll, habe aber selbst keinen großen Spaß am Stillen. Auf vieles verzichten zu müssen und den eigenen Körper nicht mehr für sich zu haben, trübe die Freude daran. „Trotzdem stille ich, weil ich die Milch habe und mein Kind damit alles bekommt, was es für seine Entwicklung braucht.“

Aus welchen Gründen auch immer Mütter Begeisterung für das Stillen haben, oder auch nicht, es ist eine ganz persönliche Entscheidung, die in jeder Hinsicht akzeptiert werden muss. Für Katrin Schönwetter ist deshalb klar, „niemanden zu verurteilen, der nicht stillen möchte“. Doch umgekehrt erwarte sie Verständnis gegenüber Frauen wie ihr, die gemeinsam mit ihrem Kind lange das Stillglück genießen möchten.

Wissenswertes

- Muttermilch – die Zusammensetzung ist einzigartig und unnachahmlich, sie enthält alle notwendigen Nährstoffe für ein optimales Wachstum und Entwicklung des Kindes, sie schützt das Baby vor Infektionen, sie ist leicht verdaulich und ist stets in der richtigen Zusammensetzung auf das Alter und die Entwicklung des Kindes abgestimmt, sie hat immer die richtige Temperatur und steht rund um die Uhr zur Verfügung.
- Stillen ist die natürlichste Sache der Welt, verbindet Mutter und Kind, schenkt Hautkontakt, tiefe Nähe und Geborgenheit. Stillen regt die fünf Sinne des Babys an: Es sieht, spürt, hört, riecht und schmeckt die Mutter. Es ist kostenlos und spart bis zu 120 Euro im Monat.
- Gestillte Kinder bekommen die beste Nahrung, die es gibt, sind deutlich weniger anfällig für Zuckererkrankungen, Mittelohrentzündungen, Übergewicht und Allergien, werden weniger süchtig und kriminell.
- Mütter, die stillen, können stolz auf sich sein, sind ausgeglichener durch die Stillhormone Prolaktin und Oxytocin, erleben eine innige Zeit mit ihrem Kind, senken ihr Brustkrebsrisiko deutlich, erleben eine schnellere Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt. Sie brauchen familiäre Rückendeckung, viel Geduld, Ausdauer, Selbstbewusstsein, Vertrauen in die Natur und einen starken Willen.
- Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, sechs Monate voll zu stillen, mit Einführung der Beikost weiter zu stillen bis ins zweite Lebensjahr und darüber hinaus.

Stillberatung

Die Stillgruppe im Klinikum Bad Salzungen trifft sich immer donnerstags in der Zeit von 10 bis 13 Uhr im Konferenzraum 2 in der zweiten Etage.

Stillen – ein Gewinn fürs Leben.

ANZEIGE

Sie suchen Ihre Privatbank in der Region?

Unabhängigkeit ist unser höchstes Gut.

Wir sind Partner für Kunden in der Vermögensberatung sowie für den mittelständischen Unternehmer. Wir können im Anlagebereich auf das gesamte Angebotsspektrum am Markt zurückgreifen. Frei von Interessenskonflikten entscheiden wir rein nach qualitativen Gesichtpunkten. Dies gilt sowohl für Fonds als auch für Aktien und Anleihen.

Betreuung verstehen wir generationsübergreifend - und dies seit nunmehr über 90 Jahren. Persönliche Begleitung durch einen Ansprechpartner über Jahre hinweg ist für uns eine Selbstverständlichkeit.

Seit 1993 am Standort Bad Salzungen.