

# Frauen stärken und ermuntern, nicht belehren

Mit dem ewigen Vorschriften machen, was am besten für Mama und Baby ist, muss es ein Ende haben, sagt die Präsidentin des Stillverbands.

RICKY KNOLL

**SALZBURG.** „Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat eine klare Aussage getroffen: jede Mutter soll ihr Baby mindestens sechs Monate lang voll stillen“, sagt Eva Bogensberger-Hezel. Die Salzburgerin hat jahrelang im Krankenhaus Oberndorf als Stillberaterin gearbeitet, war sechs Jahre lang im Vorstand des österreichischen Stillverbandes und davon vier Jahre lang als dessen Präsidentin tätig. Sie weiß daher, wovon sie spricht. „Jede Frau kann stillen und jede Mutter hat genug Milch für ihr Baby.“

Für große Verunsicherung sorgen meist die widersprüchlichen Ratschläge, die vermeintliche und tatsächliche Fachleute immer wieder von sich geben. Sie rät daher den Frauen, wieder viel mehr auf sich selbst und ihr Baby zu horchen, „dem Bauchgefühl zu vertrauen“, wie sie es ausdrückt. „Meist wissen sowohl Mama, als auch Kind genau, wann die beste Zeit ist, mit der Beikost zu beginnen. Denn bei einer weiteren Empfehlung der WHO komme es immer wieder zu missbräuchlicher Auslegung. „Da heißt es, mit dem Zufüttern bei Babys darf nicht vor Vollendung der 17. Lebenswoche, also am Ende des vierten Lebensmonats, und nicht nach der 26. Woche, also dem vollendeten sechsten Monat begonnen werden. Viele Ärzte empfehlen daher mit Begeisterung die Beikost ab der 17. Woche.“

Dabei können niemals alle Kinder über einen Kamm geschoren werden, nicht alle sind gleich rasch in der Entwicklung. „Wir

wissen, und das sagt die WHO auch, je länger voll gestillt wird, desto besser für das Kind. Und die Wahrscheinlichkeit, dass das Verdauungssystem des Kindes weit genug entwickelt ist, ist einfach mit sechs Monaten höher.“

Eindeutig und wissenschaftlich abgesichert nachgewiesen sind die positiven Effekte des Stillens. Nicht nur bekommen Babys mit der Muttermilch stets genau jene Nähr-, Vital-, Aufbau- und Abwehrstoffe, die sie brauchen, sondern ihre Entwicklung im weiteren Leben wird eindeutig begünstigt. „Adipositas, also Übergewicht, tritt bei gestillten Kindern um 25 Prozent weniger auf. Damit zusammen hängen die weiteren Zivilisationserkrankungen, wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen oder Bluthochdruck. Ebenso haben sie ein niedrigeres Allergierisiko, Magen-Darm- und Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen sind seltener, sogar das Risiko für manche Krebserkrankungen sinkt. Die Kieferentwicklung ist ebenso deutlich besser wie auch die Sprachentwicklung und man sagt, gestillte Babys sind später bessere Küsser“, fügt sie mit Augenzwinkern an. „Nebenbei erwähnt, ist Stillen sehr kostengünstig. Jede stillende Mutter erspart sich pro Monat mindestens 75 Euro.“ Ihre Aufgabe sieht die Stillberaterin hauptsächlich darin, die Frauen zu stärken und sie in jeder Hinsicht zu unterstützen. „Wir müssen davon weg kommen, ihnen andauernd irgendwelche Vorschriften zu machen.“

Eva Bogensberger legt nun ihre Präsidentschaft im Stillverband zurück, ihr persönlicher Lebens-



„Jede Frau kann stillen und jede Mutter hat genug Milch für ihr Baby“, ist Stillberaterin Eva Bogensberger überzeugt.

BILD: KNOLL



BILD: STILLVERBAND/GUDRUN BÖHM

weg hat sie nach Deutschland, in die Nähe von Nürnberg geführt, wo sie sich als Still- und Laktationsberaterin selbstständig gemacht hat. Der österreichische Stillverband feiert heuer sein 20-

Jahr-Jubiläum, u. a. mit der Fachtagung „Nachhaltigkeit in der Stillberatung“ für medizinisches Personal in Salzburg, am 14. November. Nähere Informationen dazu gibt es unter [WWW.STILLEN.AT](http://WWW.STILLEN.AT).