

„Bunt Stillen“ – die vielen Möglichkeiten zwischen „ganz oder gar nicht“

Zusammenfassung

Entstanden ist der Begriff „Bunt Stillen“ im Zuge einer Arbeit an einem Vortrag zum Thema „Teilstillen“, um einem Schwarz-Weiß-Denken und dem Wort „Teil/teilweise“ einen positiven Begriff entgegenzustellen. So wie Menschen mit ihren unterschiedlichen Überzeugungen, Vorlieben und Prägungen ihr Leben individuell und vielfältig gestalten, so kann Stillen neben dem Goldstandard des ausschließlichen Stillens für 6 Monate auch „bunt“ sein.

Wir in der Stillberatung sind gefordert, Informationen wertschätzend und evidenzbasiert an die Mutter, an die Eltern weiterzugeben, um ihnen eine informierte Entscheidung zu ermöglichen. Und dabei ist es hilfreich, sich die verschiedenen Gründe für ein verfrühtes Zufüttern oder Abstillen bewusst zu machen und mögliche Alternativen für die Mutter zu finden und anzubieten. Dabei zählt selbstverständlich jeder Tropfen Muttermilch, jegliches Stillen ist wertvoll. Und doch – Kinder zu begleiten, bis ins Erwachsenenalter hinein, ist noch viel mehr als Stillen!

Damit Frauen in ihrer Rolle als Mutter gestärkt werden und gleichzeitig ihre Chancen nutzen und ihre Lebenspläne umsetzen können, braucht es noch viel Arbeit. Dazu gehört auch die entsprechende Information für Männer, die Ermutigung, dass sie ihre neue Rolle als Vater wahrnehmen und sich entsprechend einbringen. Gesellschaftliche Veränderungen und politische Maßnahmen sind unabdingbar und müssen beständig eingefordert werden. Nur dann können Frauen ihre Mutterschaft als befriedigend und erfüllend erleben und in einer „BUNTEREN“ Welt mit ihren Familien die Zukunft gestalten.

In einer idealen Welt würden alle Frauen 6 Monate ausschließlich, sowie bis Ende des zweiten Lebensjahres und vielleicht sogar darüber hinaus noch weiter stillen. Weil es leicht geht, sich gut anfühlt und es keine medizinischen Probleme oder wirtschaftlichen Einschränkungen gibt. Doch in dieser Phantasiewelt leben wir nicht.

Ein zentraler Punkt der Stillberatung ist es deshalb, **das Stillen lebenskompatibel zu machen**. Das heißt, dass das Schwarz-Weiß-Denken von „ganz oder gar nicht“ um einen bunten Regenbogen an Angeboten ergänzt werden muss, um möglichst viele Familien zu erreichen.

Wie der Begriff „Bunt Stillen“ entstand

Bei der Vorbereitung eines Vortrages zum Thema „Teilstillen“ stolperte ich immer wieder über das Wort „Teil“. Denn was bedeutet „ein Teil“ oder „teilweise“ inhaltlich? Schlägt man im Wörterbuch nach, findet man folgende Synonyme: zur Hälfte, unbeendet, halb fertig, fast fertig, nicht komplett. Ist also „Teilstillen“ nur eine halbe Sache, nicht ganz, unfertig, unvollkommen und daher

nicht okay? Ist eine Frau, die nicht ausschließlich stillt, eine weniger gute Mutter, also eine nur teilweise richtig handelnde Frau? Natürlich nicht!

Eine der größten Errungenschaften des letzten Jahrhunderts ist es, dass sich die Welt, vor allem für Frauen im Westen, geöffnet hat. Aus starren Rollenbildern entstanden neue Beziehungsmodelle, aus einer engen, von Gesellschaft



Gabriele Nindl, IBCLC

Autorinneninformation und Offenlegung von Interessenskonflikten

Gabriele ist seit 1984 in der Stillberatung tätig und hat 1990 das IBCLC-Examen absolviert. Von 1993 bis 2002 war sie als Präsidentin des VELB – Verband Europäischer Laktationsberaterinnen – aktiv am Aufbau des europäischen Berufsverbandes beteiligt. Seit der Gründung des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation EISL war sie als Direktorin und Geschäftsführerin für das EISL verantwortlich und ist nun seit 2022 als Senior-Direktorin weiter im Leitungsteam.

Das EISL ist Partnerverein von ELACTA.

Foto: Th. Schrott

und Religion diktierten Moralvorstellung wurde – zumindest in vielen Bereichen – ein wertschätzender Diskurs.

Menschen mit unterschiedlichsten Kompetenzen und Fähigkeiten tragen zu dieser Vielfalt bei, bereichern und erweitern das Leben. Familien aus anderen Kulturen bringen zudem ihre Ideen und Vorstellungen von einem glücklichen Leben mit und lassen uns über unseren eigenen Tellerrand blicken. Kurzum: Die Welt ist bunter geworden. Und genauso bunt darf bzw. muss auch das Stillen und damit verbunden die Stillberatung sein. Wir brauchen kreative, vielfältige und flexible Möglichkeiten, um den unterschiedlichsten Lebensentwürfen der heutigen Zeit gerecht zu werden.

Der Begriff „Bunt Stillen“ war geboren. Er drückt für mich perfekt aus, wie viele Möglichkeiten zwischen Vollstillen und Zufüttern, zwischen Langzeitstillen und sofortigem Abstillen liegen können. Und fast noch wichtiger: „Bunt“ ist positiv konnotiert und unterstreicht damit, was für eine wunderbare, bestärkende Erfahrung Stillen in all seinen Facetten sein kann.

Von einer Vision zu einer Bewegung, die die Gesellschaft verändert hat

In den Anfängen meiner Arbeit in der Stillberatung – zuerst in der La Leche Liga, dann als IBCLC im Vorstand und als Präsidentin des VELB (Verband Europäischer Laktationsberaterinnen) – lag der Fokus darauf, Stillen überhaupt wieder als erste Option in den Köpfen der Mütter und Väter sowie der Geburtshelfer*innen, Pflegenden und Ärzt*innen zu verankern.

Über lange Jahre war das Wissen rund ums Stillen in großen Teilen der Bevölkerung de facto verloren gegangen. Auch noch Jahrzehnte nach dem Krieg beeinflusste das nationalsozialistische Gedankengut der Johanna Haarer, Autorin von „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“, massiv den Umgang mit Babys und Kindern (Weidt, 2022).

„Auch das schreiende und widerstrebende Kind muss tun, was die Mutter für nötig hält, und wird, falls es sich weiterhin ungezogen aufgeführt, gewissermaßen ‚kaltgestellt‘, in einen Raum gebracht, wo es allein sein kann, und so lange nicht beachtet, bis es sein Verhalten ändert. Man glaubt gar nicht, wie früh und wie rasch ein Kind solches Vorgehen begreift.“ (Haarer J., 1934)

Die Auswirkungen dieser grausamen und lieblosen Methoden sind bis heute spürbar und werden weit unterschätzt. So wurde auch das Stillen als rein technische Angelegenheit betrachtet, die nach klar definierten Zeitabläufen auszuführen war, und bloß nicht zu zärtlich sein durfte, um das Kind nicht zu „verweichlichen“. Ganz fatal: Die wichtigen ersten 24 Stunden nach der Geburt sollte das Kind überhaupt nicht bei der Mutter sein. Was das für das Bonding, den Stillbeginn und die Milchbildung bedeutet, wissen wir alle.

Daraus entstand eine Kettenreaktion, die bis heute nachwirkt. Die Großeltern und Eltern heutiger Mütter und Väter sind mit diesen Vorstellungen aufgewachsen. Selbst wenn sie wissen oder zumindest spüren, dass dies nie der richtige Weg sein kann, geben sie bestimmte Meinungen zur Begleitung und Erziehung von Babys und Kindern oft unbewusst weiter. Das betrifft



Foto: © iStock.com/GOLFX

selbstverständlich auch das Thema „Stillen“.

Das aggressive Marketing der Baby-nahrungsindustrie ab den 50er Jahren trug weiter dazu bei, dass Stillen nicht mehr die erste, selbstverständliche Wahl war. Die Wissensweitergabe zwischen den Generationen war unterbrochen, die Verunsicherung groß. Dem intuitiven Wunsch zu stillen standen bewusst gestreute Fehlinformationen und einfach auch große praktische Wissenslücken entgegen. Und wenn Wissen fehlt, gibt es eben nur „ganz oder gar nicht“, Vollstillen oder Abstillen.

Obwohl wir auf die wertvolle Arbeit der La Leche Liga aufbauen konnten, fühlten sich die ersten Jahre unserer Arbeit immer wieder wie ein Kampf gegen Windmühlen an. Auf der einen Seite eine Industrie mit schier unendlichen finanziellen Ressourcen, die auch heute noch massiv Eltern, Gesellschaft und Politik vereinnahmt (Mia-lon, 2023). Auf der anderen Seite wir – eine Gruppe engagierter Frauen, die damals schon überzeugt waren, dass im Stillen großes persönliches, gesundheitliches und gesellschaftliches Potenzial liegt. Uns war bewusst, wie wichtig eine fundierte, evidenzbasierte Basis für unsere Arbeit ist.

Wie viel Wissen sich in den letzten Jahrzehnten rund um das Thema Laktation angesammelt hat, und welche neuen Möglichkeiten sich daraus in der Stillberatung ergeben, haben wir damals noch nicht zu träumen gewagt. Unsere Überzeugung wurde mittlerweile vielfach durch Studien bestätigt: Ausschließliches Stillen ist der Goldstandard für die ersten 6

Monate (WHO, 2023). Es hat kurz- und langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und Entwicklung des Kindes und zusätzlich auf die Gesundheit der Mutter (EISL, 2024).

Ein umfassender Wissensschatz erlaubt es uns heute, Stillberatung so anzubieten, dass für fast jede Familie eine passende Lösung gefunden werden kann. Das klingt so banal, ist aber angesichts der Situation vor nicht allzu langer Zeit alles andere als selbstverständlich und eine Errungenschaft, auf die wir sehr stolz sind.

Gleichzeitig klaffen nach wie vor die von der WHO etablierten Stillziele und die Zahlen aus der Praxis weit auseinander. Unverändert gilt: Ausschließliches Stillen gelingt oft nicht von selbst. Es braucht Unterstützung und Ermutigung, um als Mutter Mut und Zuversicht zu entwickeln und das ausschließliche Stillen zu meistern (Saavedra Sanchez et al., 2024). Wenn es gelingt, stellt es eine wunderbare Investition in die Zukunft dar und bringt gleichzeitig Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit mit sich. Aus „Ich will stillen“ wird „Ich kann stillen“.

Genau hier kommt „Bunt Stillen“ ins Spiel: Getreu unserem Motto, dass jeder Tropfen Muttermilch zählt, ist „Bunt Stillen“ eine Möglichkeit, den Müttern viele unterschiedliche Alternativen zum frühzeitigen Abstillen anzubieten. Das hilft Frauen und Familien, ihre ganz individuellen „Still-Ziele“ zu finden und zu erreichen und führt zu wunderbaren Erfolgsgeschichten.

„Bunt Stillen“ in der Praxis

Die Balance zwischen der Förderung des ausschließlichen Stillens und dem Eingehen auf die individuelle Situation zu finden, ist sicher eine der größten Herausforderungen der Stillberatung. Manchmal fürchten wir uns davor, Frauen durch die wichtige Information zur Bedeutung des ausschließlichen Stillens zu sehr unter Druck zu setzen oder als zu „streng“ angesehen zu werden. Gleichzeitig wissen wir, dass eine informierte Entscheidung der Mutter als mündige Erwachsene nur dann möglich ist, wenn sie zuvor transparent und evidenzbasiert über ihre Optionen aufgeklärt wird. Einfühlsame und wertschätzende Kommunikation ist daher eines der wichtigsten Werkzeuge der Stillberatung.

Die Gründe für frühes Zufüttern oder Abstillen sind vielfältig und komplex. Dabei kann man grundsätzlich zwei Kategorien unterscheiden: ▶

1. Die Frau möchte gerne stillen,

- › ABER es funktioniert nicht vollständig. Dabei entsteht oft ein Teufelskreis: Es wird zugefüttert, das Kind gewöhnt sich an die Menge, der Stoffwechsel wird angekurbelt, es wird an der Brust nicht satt, usw.
- › ABER sie wird unzureichend beraten. Das ist leider nach wie vor ein großes Problem, das innerhalb unserer „Still-Bubble“ oft übersehen wird. Auch Fachpersonal ist teilweise noch zu wenig ausgebildet, gibt veraltete Ratschläge weiter oder hat schlicht aufgrund sehr belastender Arbeitsbedingungen nicht die Ressourcen, um eine nuancierte Beratung zu gewährleisten.
- › ABER sie merkt nach ein paar Wochen, dass die erste Zeit mit dem Kind (bzw. den Kindern) überaus fordernd ist und Stillen viel Zeit in Anspruch nimmt.
- › ABER sie entwickelt eine postnatale Krise.
- › ABER sie muss Medikamente einnehmen und erhält dazu keine kompetente Auskunft.
- › ABER ein volles Stillen ist aus anderen Gründen nicht möglich (Brustoperationen, Anlagestörungen).
- › ABER nur, „wenn es leicht geht“.

2. Die Frau möchte nicht oder nicht ausschließlich stillen

- › aus Gründen, die sie nicht erklären möchte (und natürlich auch nicht muss!)
- › aus religiösen oder kulturellen Gründen
- › weil sie früh wieder erwerbstätig sein möchte oder muss
- › aufgrund psychischer oder chronischer Erkrankungen
- › aufgrund traumatischer Erfahrungen (z.B. sexualisierte Gewalt)
- › aus anderen Gründen

Viele der obigen Situationen erfordern nicht zwingend, dass die Mutter komplett abstillt. Manchmal benötigt sie temporär die Unterstützung durch Zufütterung und erreicht später noch das volle Stillen. In anderen Fällen findet die Mutter gemeinsam mit der Stillberater*in nach und nach den Weg, der zu ihr und ihrer Familiensituation passt und dauerhaft für sie funktioniert.

Situationen, in denen „Bunt Stillen“ ein möglicher Weg ist:

- › wenn eine schwierige Geburt den Anfang schwer macht
- › wenn Mutter und Kind getrennt werden
- › wenn die Mutter krank ist
- › wenn das Baby frühgeboren oder krank ist
- › wenn Zwillinge oder Mehrlinge geboren werden
- › bei einer überfordernden Situation für die Mutter
- › bei einem besonders liebebedürftigen Baby, das so viel an Zuwendung braucht
- › bei einem Baby, das viel weint und sich nicht beruhigen lässt
- › wenn das Umfeld dem Stillen skeptisch gegenübersteht
- › wenn Schnuller und Flasche zur kulturellen Norm gehören
- › wenn kulturelle Vorgaben das Stillen beeinflussen

So unterschiedlich diese Situationen sind, sie haben eines gemeinsam: Ihre Betreuung erfordert viel Fingerspitzengefühl und ein sowohl breites als auch tiefes Fachwissen. Ein großer Werkzeugkoffer an Maßnahmen und Empfehlungen ist unglaublich wertvoll, aber es muss uns bewusst sein, dass er nie vollständig über die Klientin ausgeschüttet werden darf. Die Erwartungshaltung an frisch gebackene Mütter ist enorm hoch. Der Druck, diese Erwartungen alle zu erfüllen, kann in dieser vulnerablen Phase schnell zur Überforderung und damit einhergehend zu einer Abwehrhaltung führen. Frauen, die grundsätzlich stillen wollen, aber eben nur, „wenn es leicht geht“, können wir hier verlieren, was zur Folge hat, dass sie sich rasch für den vermeintlich einfacheren Weg des Abstillens entscheiden.

Deshalb ist es ein zentraler Bestandteil der Beratung, durch ein einfühlsames Ausloten der mütterlichen Kapazitäten die richtige Betreuungsintensität zu erkennen. Denn die Verantwortung, zu entscheiden, welches Werkzeug wann das richtige ist, liegt ganz klar bei dem/der Berater*in und nicht bei der Mutter. Deren Fokus darf auf der Beziehung zum Kind sowie dessen und ihren eigenen Bedürfnissen liegen. Maßgeschneiderte Angebote rund ums „Bunt Stillen“ ermöglichen es den Frauen, sich auf die Stillbeziehung zu konzentrieren und nicht in einem riesigen Pool an Möglichkeiten unterzugehen.

Statt abzustillen können andere Wege angeboten werden:

- › nur im Kreißsaal anlegen
- › einige Tropfen per Hand gewinnen und dem Neugeborenen geben
- › Kolostrumstillen am ersten, zweiten Tag nach der Geburt
- › abpumpen und Muttermilch mit der Flasche geben
- › bei temporärer Abwesenheit der Mutter abgepumpte Muttermilch oder Formula mit Becher, Löffel oder Flasche zugeben
- › mit dem Brusternährungsset stillen
- › für einige Tage, einige Wochen, einige Monate stillen
- › eine Kombination aus Stillen und Flasche einmal täglich, tagsüber, nachts, unter der Woche, Minimalstillen
- › und weitere Möglichkeiten

Manche Frauen hadern sehr damit, dass das ausschließliche Stillen nicht gelingt. Eine einfühlsame Begleitung bedeutet hier, mit der Mutter gemeinsam eine neue Haltung zu entwickeln: temporäres oder dauerhaftes Zufüttern, Teil-Stillen, Trost-Stillen ist kein „Scheitern“! Es ist die richtige Antwort auf die reale Welt, auf die Lebenssituation der Familie und ermöglicht der Mutter und dem Baby, eine innige Bindung mit und ohne Stillen aufzubauen. Und DARAUF kommt es am Ende immer an. Dieses Wissen und diese Bestärkung durch uns ist für viele Frauen tröstlich und hilft ihnen, den eigenen Weg als selbstwirksam zu empfinden, selbst dann, wenn er vom ursprünglichen Wunsch des ausschließlichen Stillens abweicht.

Hier schließt sich der Kreis zur angesprochenen Ambivalenz. Unser Selbstverständnis von „Bunt Stillen“ reicht weit über das Kernthema „Stillen“ hinaus. Bei aller Leidenschaft für den Goldstandard des ausschließlichen Stillens haben wir selbstverständlich immer im Blick, dass Kinder zu begleiten viel mehr ist als Stillen:

- › Kinder brauchen Nähe, Wärme, Zuwendung und Resonanz.
- › Nähren ist mehr als Nahrung, auch Seele und Sicherheitsgefühl werden gestärkt.
- › Feinfühliges Kommunikation und Zugewandtheit stärken Bindung und Beziehung (Grossmann & Grossmann, 2023).
- › Auch andere Bezugspersonen als die Mutter können Liebe und Trost spenden.

- › Haut- und Körperkontakt sind speziell für Babys und Kleinkinder essentiell und grundsätzlich für alle Menschen wichtig.

Übrigens: Spätestens ab dem Beikost-Alter ist „Bunt Stillen“ Normalität! Stillen bis ins Kleinkindalter ist noch immer ein wichtiger Baustein für eine gesunde und stabile Entwicklung. Die Frage der Ausschließlichkeit, das Ringen um konkrete Milchmengen spielen hier allerdings keine Rolle mehr. Auch diese Perspektive und die Aussicht, dass diese Phase kommen wird, kann für Mütter entlastend sein.

Der gesellschaftspolitische Aspekt von „Bunt Stillen“

Den Frauen, die heute Mütter werden, wurde vermittelt, dass sie alles erreichen können. Allerdings hat niemand die Männer darauf vorbereitet, was das für sie bedeutet. Zwar treffen wir in der Beratung viel häufiger als früher auf Männer, die bereit sein möchten, Zeit in die Begleitung ihres Kindes zu investieren und Verantwortung für die Aufgaben zu Hause zu übernehmen. Aber es fehlen Vorbilder und leider auch die gesellschaftliche Wertschätzung dafür. Damit sehen sich Frauen häufig mit Männern konfrontiert, die ihrer Rolle als moderner Partner und Vater noch nicht gewachsen sind. Die fehlenden öffentlichen Strukturen und vor allem eine fehlende oder qualitativ unzureichende Kleinkindbetreuung tragen ihr Übriges dazu bei, dass Mütter massiv belastet sind. Denn zusätzlich zur Care-Arbeit gehen viele auch einer Erwerbsarbeit nach und tragen nicht selten allein die gesamte „Mental Load“ des Familiensystems. Nebenbei probieren sie, den Männern die fehlenden Fähigkeiten beizubringen, in der Hoffnung, dass es irgendwann zu einer Entlastung führt. Oft steht am Ende nicht die eingeforderte, beziehungsweise gewünschte Entlastung, sondern die totale Überlastung. „Mother Burnout“ ist kein eingebildetes Phänomen, sondern leider für viele Frauen Realität.

Hier punkten rechte Kräfte, die auf komplexe Fragestellungen immer einfache Antworten liefern, welche auf den ersten Blick schlüssig klingen. Ein gutes Beispiel dafür ist das gruselige Phänomen der „Tradwives“, das auf TikTok und Instagram die Sehnsucht nach einem scheinbar „einfachen“ Leben bedient, allerdings nicht mehr ist als eine geschickte Marketingfassade für rückschrittliche Rollenmodelle und Frauenbilder. Aber es ist verständlich, dass Frauen sich in der Illusion einer

vermeintlich einfachen Welt verlieren, in der zumindest ein Teil der Verantwortung, die Erwerbsarbeit, wegfällt.

Wir müssen wachsam sein, wo eine vermeintliche Unterstützung der Frauen in Wirklichkeit einen massiven Rückschritt in den hart erkämpften Errungenschaften der Frauenbewegung der letzten Jahrzehnte bedeutet.

Noch profitieren Männer – privat wie politisch – davon, dass Frauen bis zur Selbstaufgabe viel zu viel tragen. Sei es in ihrer Rolle als Mutter oder im Beruf, ganz speziell in einem Beruf mit bezahlter Care-Arbeit (z.B. im Gesundheitsbereich, in der Kinderbetreuung, in der Altenpflege), vielleicht sogar in der Doppelbelastung als arbeitende Mutter in einem der genannten Bereiche. Wir bewegen uns in der Beratung damit auf einem sehr schmalen Grat zwischen der Förderung des Stillens und dem Aufbürden einer weiteren Erwartungshaltung, die zur Überforderung der Mütter führen kann.

Es ist Zeit für eine Revolution. Zeit dafür, Männer in die Pflicht zu nehmen, ihren Teil in der Begleitung von Kindern selbst zu tragen, und sich bereits in den vulnerablen Phasen des Stillbeginns und den ersten Lebensmonaten eines Babys verantwortlich zu fühlen. Das heißt auch, Strukturen zu schaffen, die eine echte Gleichberechtigung und damit deutliche Entlastung der Frauen ermöglichen. So ist z.B. Österreich das Land in der EU mit der niedrigsten Väterbeteiligung bei Elternkarenz (Achleitner, 2024) und auch in Deutschland nehmen viel zu wenige Männer Elternurlaub und die dabei möglichen Varianten in Anspruch (ARD-aktuell, 2022). Erst wenn das Lohnniveau zwischen Frauen und Männern ausgeglichen sowie größere Flexibilität im Arbeitsumfeld geschaffen werden, können für Frauen Freiräume entstehen, die in Bezug aufs Stillen an beiden Seiten ansetzen: einerseits weniger überlastete Mütter und andererseits Fachkräfte, die ihrer Arbeit in einer Qualität nachgehen können, die den eigenen Ansprüchen gerecht wird – ohne dabei auszubrennen.

Dabei reicht es nicht, dass die Männer durchaus „wollen“. Solange hinter dem Wollen nicht die Bereitschaft steht, sich das nötige Wissen und die nötigen Fähigkeiten selbst anzueignen, bleibt es nur ein Lippenbekenntnis. Wenn diese Verantwortung auf die Frauen abgewälzt wird, führt das zu keiner Entlastung, sondern einfach nur noch zu mehr Mental Load.

Es geht in der Stillberatung mittlerweile um viel, viel mehr, als „das Kind zur Brust zu bringen“. Aus feministischer Sicht steht viel auf dem Spiel. „Bunt Stillen“ als Ergänzung zum Goldstandard des ausschließlichen Stillens hat das Potential, ein zentraler Baustein zu sein, um die Entwicklung wieder in die richtige Richtung zu drehen. Denn eine als selbstwirksam empfundene Mutterschaft stärkt Frauen, für ihre Rechte einzustehen. Sie gibt ihnen die Kraft, für eine offene, farbenfrohe und faire Zukunft zu kämpfen.

Und damit erhält unser Leitspruch eine ganz neue Dimension: **Stillen noch besser verstehen und Baby für Baby zu einer glücklicheren, gesünderen und BUNTEREN Welt beitragen.**



Mein Dank geht an meine Kolleginnen im EISL, Anja Bier, Gudrun von der Ohe und Natalie Groiss, die mir beim Verfassen des Artikels wertvolle Anregungen gaben.

Besonders danken möchte ich Laura Nicolussi-Rossi, die mit ihrer Expertise zu Text und Wort eine große Hilfe war und als stillende Mutter wichtige Überlegungen einbrachte.



LITERATUR

Die Quellen zu diesem Artikel finden Sie auf unserer Website unter: www.elacta-journal.eu/quellenangaben



„Bunt Stillen“ – die vielen Möglichkeiten zwischen „ganz oder gar nicht“

Gabriele Nindl, IBCLC

BIBLIOGRAFIE

- › Achleitner S: **Vatertag 2024: Österreich ist EU-Schlusslicht bei Väterkarenzbeteiligung.** Momentum Institut. Veröffentlicht am 5. Juni 2024. www.momentum-institut.at/news/vatertag-2024-oesterreich-ist-eu-schlusslicht; Besucht am 28.02.2025.
- › ARD-aktuell / tagesschau.de: **Auslands-podcast Ideenimport: Wie mehr Väter für Elternzeit gewinnen?** Veröffentlicht am 30.09.2022. www.tagesschau.de/ausland/europa/ideenimport-elternzeit-101.html; Besucht am 27.02.2025
- › Carothers C: **Breastfeeding and Employment.** In: Lactation Education Accreditation and Approval Review Committee LEAARC, Jones and Bartlett 2024, S. 224-244.
- › Emma: **The mental load.** A feminist comic. Massot Editions 2018.
- › Emma: **The emotional load and other invisible stuff.** A new feminist comic book. Massot Editions 2019.
- › Europäisches Institut für Stillen und Laktation (EISL): **Die Bedeutung des Stillens und der Ernährung mit Muttermilch.** Aktualisiert im Januar 2024. www.stillen-institut.com/de/bedeutung-des-stillens.html; Besucht am 26.03.2025.
- › Grassely J, Spencer B: **Transition to parenthood.** In: Lactation Education Accreditation and Approval Review Committee LEAARC. Jones and Bartlett, 2024, S. 205-219.
- › Grossmann K, Grossmann KE: **Bindung – das Gefüge psychischer Sicherheit.** Klett-Cotta Verlag 2023, 9. Aufl.
- › Haarer J: **Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind.** J.F. Lehmanns Verlag 1934, S. 271.
- › International Lactation Consultant Association (ILCA): **Clinical Guidelines for the Establishment of Exclusive Breastfeeding.** o.O. 2024, 4. Aufl.
- › Kratzer A.: **Warum Hitler bis heute die Erziehung von Kindern beeinflusst.** www.zeit.de/wissen/geschichte/2018-07/ns-geschichte-mutter-kind-beziehung-kindererziehung-nazizeit-adolf-hitler; Besucht am 25.09.2018.
- › Lawrence RA, Lawrence RM: **Breastfeeding. A Guide for the Medical Profession.** Elsevier 2022, 9. Aufl.
- › Mialon M: **Women and authorship in the Lancet Series on breastfeeding.** Lancet 2023 5;402(10400):450.
- › Palmer G: **Warum Stillen POLITISCH ist.** Magas Verlag 2023, 2. Aufl.
- › Renz-Polster H: **Erziehung prägt Gesinnung. Wie der weltweite Rechtsruck entstehen konnte – und wie wir ihn aufhalten können.** Kösel 2019, 2. Aufl.
- › Renz-Polster H: **Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt.** Kösel 2022, 12. Aufl.
- › Renz-Polster H: **Mit Herz und Klarheit: Wie Erziehung heute gelingt und was eine gute Kindheit ausmacht.** Piper 2024, 4. Aufl.
- › Saavedra Sanchez S, Rodríguez-Gallego I, Leon-Larios F, Andina-Diaz E, Perez-Contreras R, Gonzalez-Sanz JD: **Influence of Perceived Maternal Self-Efficacy on Exclusive Breastfeeding Initiation and Consolidation: A Systematic Review.** Healthcare 2024 24;12(23):2347.
- › Walker M: **Breastfeeding Management for the Clinician: Using the Evidence.** Jones and Bartlett 2023, 5. Aufl.
- › Weidt E: **Dann liebe Mutter, werde hart! Wie NS-Ratgeber die Erziehung bis heute prägen.** SWR Kultur. www.swr.de/swrkultur/wissen/dann-liebe-mutter-werde-hart-wie-ns-ratgeber-die-erziehung-bis-heute-praegen-102.html; Besucht am 26.03.2025.
- › World Health Organization (WHO): **Infant and young child feeding.** Veröffentlicht am 20. Dezember 2023. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding; Besucht am 26.03.2025.

