

HANNES GODITSCH

Wie das Baby den Vater verändert

GUDRUN DORINGER

Wellness im Alltag – die kleinen Inseln

Muttermilch. Auch Mütter profitierten vom Stillen, sagt die Leiterin der Elternschule – und fordert Ruhebereiche in Einkaufszentren und Lokalen, wo Mütter ihren Kleinen ungestört die Brust geben können.



Flitterwochen für das Baby

Stillen ist der optimale Start ins Leben“, sagt Rosemarie Huber, Leiterin der Elternschule an den Salzburger Landeskliniken und selbst geprüfte Still- und Laktationsberaterin. Denn die Muttermilch sei jederzeit verfügbar, habe die richtige Zusammensetzung, die optimale Temperatur und sei noch dazu kostenlos, sagt sie. Außerdem profitiere auch die Mutter davon („Stillhormone unterstützen die Rückbildung der Gebärmutter“) und nicht zuletzt stärke es die Mutter-Kind-Beziehung, betont Huber. „Die Stillzeit sind die Flitterwochen für das Baby

und auch die Mama verliebt sich in das Baby ab dem Kreißsaal.“ Hauptursache dafür sei das „Verliebtheitshormon“ Oxytocin, das durch den Stillvorgang vermehrt von der jungen Mutter ausgeschüttet werde, und für das Kleinkind für das ganze weitere Leben prägend sei, sagt Huber.

Die Freude am Stillen werde aber manchen Müttern dadurch vergällt, dass sie sich bösen Blicken bis hin zu abwertenden Kommentaren aussetzten, wenn sie in der Öffentlichkeit ihr Kind an die Brust legten. Hubers Wunsch: „Ich fände es toll, wenn es auch in Lokalen oder Einkaufszentren ei-

gene Ruhezonen gäbe, wo Mütter ihr Baby ungestört stillen können, falls es andere Leute zu sehr irritiert.“

Weiters sei Stillen auch mit dem Wiedereinstieg in den Beruf durchaus vereinbar, sagt Huber: „Jungen Müttern steht per Gesetz eine Stillpause zu.“ Es sei im Arbeitsrecht geregelt, dass es Zeit für das Abpumpen der Muttermilch geben müsse oder dass der Partner das Baby zum Stillen in die Arbeit bringen könne. Huber: „Das wissen viele nur nicht. Dabei wäre das ein wichtiger Schritt zu mehr Akzeptanz von stillenden Müttern im Berufsleben.“ **stv**

Daten & Fakten

93 Prozent der Babys werden gestillt WHO empfiehlt sechs Monate

„Die WHO empfiehlt, Säuglinge die ersten sechs Monate voll zu stillen und dann erst mit Beikost zu beginnen“, sagt Stillberaterin Rosemarie Huber. Laut ihren Zahlen stillen derzeit 93 Prozent der österreichischen Mütter nach der Geburt voll, drei Monate später seien es 60 Prozent, sechs Monate später nur mehr zehn Prozent. Wann abgestillt werde, sei individuelle Entscheidung der Mutter. Huber: „Gestillt werden soll, solange Mutter und Kind daran Freude haben, das kann bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes sein.“ Was die Menge der Muttermilch angeht, beruhigt Huber: „Dass eine Frau zu wenig Milch hat, ist ganz selten. Mit Muttermilch überfüttern kann man ohnehin nicht.“



Dr. med.
JÖRG STEIN
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie



**MEHR ZEIT FÜR SIE &
IHRE GESUNDHEIT**

Behandlung von Gelenkserkrankungen, Arthrose & Wirbelsäulenbeschwerden, manuelle Medizin, Akupunktur, Sportmedizin, Fußchirurgie, Arthroskopische Gelenkoperationen

KFA u. Wahlarzt / www.ortho-salzburg.at /
Franz-Josef-Straße 21 / 5020 Salzburg / T 0662-908245