

Stillen ohne Zwang

Wenn eine Mutter ihr Kind nicht stillen kann oder will, sieht sie sich heutzutage der mehr oder minder offen ausgesprochenen Kritik ausgesetzt, ihr Kind nicht genug zu lieben. Ist nicht Muttermilch schliesslich das Beste für das Kind?

Das neue Buch «Stillen ohne Zwang», verfasst von der Stillberaterin Sibylle Lüpold, hebt sich angenehm von der Fülle an Broschüren, Ratgebern, gut gemeinten Ratschlägen oder imperativen WHO-Richtlinien ab, deren einziges Ziel es ist, die Stillquote um jeden Preis zu steigern. «Keine Frau soll sich schuldig fühlen, wenn sie nicht stillen kann oder will, denn jede Mutter hat für ihre Entscheidung berechtigte Gründe – auch wenn diese nicht immer allen verständlich erscheint», schreibt Lüpold im Eingangskapitel ihres Werks und macht unmissverständlich klar, dass sie den Müttern das Stillen nicht zwangsverordnen will. Vielmehr geht es darum, gleichzeitig Nähe zum Kind zu finden, ohne die eigenen Bedürfnisse und die der restlichen Familie aus den Augen zu verlieren. Ziel ist es, häufige Fehler zu vermeiden, die das Stillen vereiteln oder zu einem allzu frühen Abstillen führen.

Lüpold räumt auch mit Mythen und Halbwahrheiten rund um das Stillen auf, denen sie zu Beginn ihrer Karriere als Stillberaterin offenbar selbst auf den Leim gegangen war: «Ich verstand, dass ich vielen Müttern bei ihren Schwierigkeiten nicht helfen konnte, solange ich davon ausging, dass Stillen der einzig richtige Weg und das Überwinden von Stillproblemen reine Willenssache ist. Zu stillen oder nicht zu stillen ist oft keine bewusste Entscheidung, sondern vielmehr eine Frage der Persönlichkeit, der Rahmenbedingungen und Ressourcen.» Auch wenn sich eine Frau gegen das Stillen entscheidet, betrachtet sich Stillberaterin Lüpold nicht als gescheitert: «Auch wenn dadurch das Abstillen nicht verhindert werden kann, so stärkt eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Hintergründen der Stillprobleme das Selbstwertgefühl der Mutter und ihre Bindung zum Kind.»

Das Buch geht auf eine Vielzahl von Aspekten rund um die Mutter-Kind-Bindung und den Wunsch nach Nähe oder Distanz ein; es geht in diesem Stillbuch nicht nur ums Stillen. Auch der Rolle der Väter sind mehrere Kapitel gewidmet. Darüber hinaus werden evolutionäre und histo-



rische Aspekte des Stillens und der verschiedenen kulturellen Entwicklungen rund um die Mutterschaft abgehandelt.

Die Kapitel lesen sich gut und werden durch Erfahrungsberichte und aufgezeichnete Gespräche aufgelockert. Insgesamt ein sehr interessantes Buch nicht nur für junge Mütter.

RBO

Stillen ohne Zwang. Von Sibylle Lüpold. 224 Seiten; broschiert; rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich; ISBN 978-3-907625-59-0; Fr. 36.–