

Stilldauer

Empfehlung der Nationalen Stillkommission am BfR vom 1. März 2004

Die Nationale Stillkommission gibt für Deutschland die folgenden Empfehlungen zur Stilldauer. Sie hat dabei die Stellungnahmen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die 2000 eine Expertengruppe zur wissenschaftlichen Ableitung der optimalen Dauer des ausschließlichen Stillens eingesetzt hatte (WHO, 2001), und der 54. Weltgesundheitsversammlung (WHA) (2001) berücksichtigt. Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (Kersting, 2001) wird nach wie vor ausdrücklich unterstützt.

Dauer des ausschließlichen Stillens

Muttermilch ist die beste Nahrung für nahezu alle Säuglinge. Ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten ist für die Mehrzahl der Säuglinge die ausreichende Ernährung.

Ab wann ein Säugling zusätzlich Beikost benötigt, ergibt sich individuell in Abhängigkeit vom Gedeihen und der Essfähigkeit des Kindes. Beikost sollte in der Regel nicht später als zu Beginn des 7. Lebensmonats und keinesfalls vor dem Beginn des 5. Monats gegeben werden. Beikosteinführung bedeutet nicht Abstillen, sondern eine langsame Verminderung der Muttermilchmengen und Stillmahlzeiten. Mutter und Kind bestimmen gemeinsam, wann abgestillt wird. Diese Empfehlungen geben einen Rahmen vor. Sie sollten nicht schematisch angewendet werden.

Die Nationale Stillkommission gebraucht "ausschließliches" Stillen weiterhin in dem engen ursprünglich von der WHO (WHO, 1991) definierten Sinn (ausschließlich Muttermilch ohne Gabe von Flüssigkeiten oder anderer Nahrung) (Springer et al., 1999). In ihrer Stellungnahme "Zufütterung von gestillten Säuglingen" hat die Stillkommission (2001) ausführlich dargelegt, dass eine routinemäßige Zufütterung von Flüssigkeiten beim gestillten Säugling in der Regel überflüssig ist und daher auch nicht empfohlen wird.

Kurzes oder teilweises Stillen

Die Stillkommission hält auch kürzeres ausschließliches Stillen als sechs Monate oder teilweises Stillen für sehr sinnvoll.

Wenn sechsmonatiges ausschließliches Stillen für Mütter nicht durchführbar ist, sollte dies keinesfalls ein Grund sein, gar nicht erst mit dem Stillen zu beginnen. Auch kürzeres ausschließliches Stillen oder teilweises Stillen nützen dem Kind und sind erfreulich für Mutter und Kind.

Das Wissen um die Vorteile des Stillens sollte als Verpflichtung verstanden werden, stillwilligen Müttern bei der Lösung von Stillproblemen zu helfen, so dass sie nicht früher mit dem Stillen aufhören müssen, als sie es eigentlich wollen. Die Stillkommission hat hierzu eine Stellungnahme zu "Stillen und Berufstätigkeit" (2003) herausgegeben.

Abstillen

Die Stillkommission betont, dass Beikosteinführung nicht mit Abstillen gleichzusetzen ist. Der endgültige Zeitpunkt des Abstillens ist eine individuelle Entscheidung, die gemeinsam von Mutter und Kind getroffen wird.

Idealerweise wird weiter teilgestillt, auch wenn das Kind die Fertigkeit entwickelt hat, aus dem Becher oder der Tasse zu trinken. Mit zunehmendem Verzehr von Beikost bzw. modifizierter Familienkost am Ende des ersten und im Laufe des zweiten Lebensjahres nimmt die quantitative Bedeutung der Muttermilch als Lebensmittel entsprechend ab. Unter hiesigen Bedingungen, wo Beikost vernünftiger Zusammensetzung allgemein verfügbar ist, wird gegen Ende des ersten Lebensjahres in den meisten Fällen das Trinken an der Brust eher durch das Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung als durch Hunger bestimmt werden.

Die Stillkommission gibt keine ausdrückliche Empfehlung, wann endgültig abgestillt werden sollte, weil sich für Deutschland hierzu keine wissenschaftlich begründete Basis finden lässt.

Referenzen

Kersting, M (2001) Ernährung des Säuglings. Lebensmittel- und mahlzeitenbezogene Empfehlungen. Monatsschr. Kinderheilkd. 149: 4-10

Nationale Stillkommission (2001) Zur Frage der Zufütterung von gesunden, gestillten Neugeborenen. http://www.bfr.bund.de/cm/207/zufuetterung_bei_gestillten_neugeborenen.pdf

Nationale Stillkommission (2003) Stillen und Berufstätigkeit. http://www.bfr.bund.de/cm/207/stillen_und_berufstaetigkeit.pdf

Springer, S, Kersting, M, Nehlsen, E, Przyrembel, H (1999) Definitionen zur Säuglingsernährung. Vorschläge der Nationalen Stillkommission - Sagen wir, was wir meinen? Sozialpädiatrie - Kinder- und Jugendheilkunde 21: 39-42

Weltgesundheitsorganisation (WHO) Division of Diarrhoeal and Acute Respiratory Disease Control (1991) Indicators for assessing breast-feeding practices. Report of an Informal Meeting 11-12 June 1991, Genf (Dokument WHO/CDD/SER/91.14)

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2001) The optimal duration of exclusive breastfeeding. Report of an expert consultation. Genf, März 2001 (Dokument WHO/NHD/01.09, WHO/FCH/CAH/01.24)

Weltgesundheitsversammlung (WHA), 54. Sitzung (2001) Infant and young child nutrition. (Dokument WHA54.2)

E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de