



Stillen...? Warum?



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



IMPRESSUM

**Herausgeber
und Gestaltung:** Initiativ Liewensufank
Fotoquellen: © Colourbox, Fotosearch, Gettyimages, Jane Mc Crae,
Sandy Weinzierl, VSLÖ Obergruber, VSLÖ Karl Grabherr
Auflage: 5.000
Druck: WePrint
1. Ausgabe: 2008
2. Ausgabe: 2016 (überarbeitete und aktualisierte Ausgabe)



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Vorwort

Die Entscheidung für oder gegen das Stillen ist eine der ersten, welche Eltern zu treffen haben. Ein Großteil der Mütter entscheiden sich spontan und intuitiv ihr Baby zu stillen. Andere Mütter und auch viele Väter suchen nach Fakten, die ihnen helfen zu dieser Frage eine Entscheidung zu treffen, die für sie richtig ist.

Die Experten/innen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen das exklusive Stillen (d.h. ohne Beigabe von Wasser, Tee, Ersatzmilch oder fester Beikost) bis zum vollendeten 6. Lebensmonat und das Weiterführen des Stillens neben adäquater Beikost bis zu zwei Jahren oder darüber hinaus.

Diese Empfehlung der WHO wurde aufgrund wissenschaftlicher Studien ausgesprochen, welche die weitreichende Auswirkung des Stillens für die Gesundheit der Mutter und des Kindes belegen. Stillen begünstigt die Gesundheit nicht nur im Babyalter, sondern während der Kindheit, im Jugendalter und bis ins Erwachsenenalter.

In dieser Broschüre haben wir aktuelle und aussagekräftige wissenschaftliche Untersuchungen zusammengefasst zur Information der werdenden und jungen Eltern und beruflich interessierten Menschen. Der Stillbeginn ist nicht immer kinderleicht. Probleme müssen gemeistert werden, Beratung und kompetente Betreuung ist nötig.

Das Wissen um die vielfältigen und langfristigen Auswirkungen des Stillens oder Nicht-Stillens auf die Gesundheit kann in Momenten des Zweifelns die nötige Motivation liefern um durchzuhalten. Mit kompetenter Beratung und Betreuung können bestehende Probleme gemeistert und das Stillen weitergeführt werden.

Es sei an dieser Stelle erwähnt, dass diese Studienübersicht nur eine kleine Auswahl der aktuell publizierten Studien darstellt. Es kommen immer wieder neue dazu. Die erwähnten Studien können in Originalsprache im Internet unter: www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi gesucht werden.

INFEKTIONSSCHUTZ

Langes und ausschließliches Stillen reduziert das Infektionsrisiko

In dieser Studie aus den Niederlanden kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass Säuglinge, die mindestens 4 Monate ausschließlich gestillt wurden, ein signifikant niedrigeres Risiko für Erkrankungen der oberen und unteren Luftwege und des Verdauungstraktes hatten. Babys, welche 6 Monate oder länger ausschließlich gestillt wurden, waren noch besser geschützt.

Prolonged and Exclusive Breastfeeding Reduces the Risk of Infectious Diseases in Infancy
Duijts L, Jaddoe VWV, Hofman A, Moll HA, *Pediatrics* Vol. 126 No. 1 July 2010, pp. e18-e25



Stillen schützt vor Infektionen

Diese breit angelegte prospektive Studie auf Kreta zeigt, dass ausschließliches Stillen vor Atemwegs-, Mittelohr- und Pilzinfektionen schützt, indem es die Häufigkeit verringert und den Schweregrad vermindert.

Protective effect of exclusive breastfeeding against infections during infancy: a prospective study.
Ladomenou F, Moschandreas J, Kafatos A, Tselentis Y, Galanakis E., *Arch Dis Child.* 2010 Dec;95(12):1004-8.



Weniger Atemwegserkrankungen

Nicht gestillte Kinder wurden wegen schwerer Atemwegserkrankungen dreimal häufiger in Kliniken eingewiesen im Vergleich zu bis zu 4 Monaten ausschließlich gestillten Kindern.

Breastfeeding and the risk of hospitalization for respiratory disease in infancy: a meta-analysis.
Bachrach VR, *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2003 Mar; 157 (3):237-43

Diese Studie aus Amerika zeigte, dass die Säuglinge, welche 4 Monate, jedoch weniger als 6 Monate voll gestillt wurden, ein größeres Risiko für Lungenentzündungen hatten als diejenigen, welche 6 Monate voll gestillt wurden. Auch Mittelohrentzündungen im ersten Lebensjahr traten häufiger in der Gruppe der kürzer gestillten Kleinkinder auf. Die Forscher schlussfolgern, dass ihre Daten von einer nationalen, repräsentativen Gruppe deutlich belegen, dass ausschließliches Stillen von 6 Monaten noch weitere Gesundheitsvorteile bringt als nur 4 Monate.

Full breastfeeding duration and associated decrease in respiratory tract infection in US children
Chantray C.J, Howard C.R, Auinger P, *Pediatrics* 2006; 117: 425-432

Wenn das volle Stillen weniger als 2 Monate dauerte, wurden Babys öfters wegen Infektionen der oberen Luftwege zum Arzt gebracht. Wurde weniger als 6 Monate voll gestillt, nahmen die Arztbesuche wegen Infektionen der unteren Atemwege zu. Je länger voll gestillt wird, umso besser ist der Schutz vor Atemwegserkrankungen.

Breast feeding and respiratory morbidity in infancy: a birth cohort study.

Oddy WH et al, Arch Dis Child. 2003;88: 224–228



Weniger Mittelohrentzündungen

Längeres Stillen verringert die Anfälligkeit für Infektionen der oberen Luftwege und der damit verbundenen Komplikation der Mittelohrentzündung.

Acute Otitis Media and other Complications of Viral Respiratory Infection

T Chonmaitree, et al, Pediatrics April 2016, vol 137/ issue 4

Diese Meta-Analyse von Studien aus den USA und Europa konnte belegen, dass Stillen vor Mittelohrentzündungen in den ersten beiden Lebensjahren schützt. Ausschließliches Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten bot den besten Schutz.

Breastfeeding and childhood acute otitis media: a systematic review and meta-analysis.

Bowatte G et al, Acta Paediatr. 2015 Dec;104(467):85-95



Vermeiden von Durchfallerkrankungen

Die Erkrankungen der Luft- und Verdauungsorgane nahmen laut dieser englischen Studie ab, wenn die Stilldauer zunahm. Auch wenn andere Einflussfaktoren in Betracht genommen wurden, konnte der Schutz vor Atemwegserkrankungen, Durchfall und Erbrechen bewiesen werden. Im ersten Lebenshalbjahr war der Schutz durch das Stillen größer, aber auch das Stillen im zweiten Lebenshalbjahr hatte noch einen schützenden Effekt.

Breastfeeding and reported morbidity during infancy: findings from the Southampton Women's Survey.

Fisk CM et al. Matern Child Nutr. 2011 Jan; 7(1):61-70

Stillen schützt vor Infektionen mit Rotaviren

Diese Studie zeigte, dass Stillen die Babys unter 6 Monaten vor einer Krankenhaus-einweisung wegen einer Magen-Darmentzündung mit Rotaviren schützt.

A case-control study to determine risk factors for hospitalization for rotavirus gastroenteritis in U.S. children Denney et al, Pediatr Infect Dis J. 2006 Dec;25(12):1123-31

In dieser Studie stellte sich heraus, dass die Gabe von Laktobazillen keine präventive Wirkung zeigte. Stillen hingegen wirkte präventiv und verhinderte Rotavirusinfektionen.

Effect of Lactobacillus GG and breastfeeding in the prevention of rotavirus nosocomial infection Mastretta E et al, J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2002 Oct; 35(4):527-31.



Längeres Stillen senkt das Risiko für Zöliakie und entzündliche Darmerkrankungen

Diese Meta-Analyse schlussfolgert, dass längeres Stillen das Risiko an Zöliakie zu erkranken absenkt. Das Weiterstillen während der Einführung der Beikost auf Getreidebasis senkt das Risiko noch weiter.

Effect of breastfeeding on risk of coeliac disease: a systematic review and Meta-analysis of observational studies Akobeng AK et al, Arch Dis Child 2006; 91(1):39-43.

Die Auswertung der insgesamt 17 Studien zeigte einen kleinen schützenden Effekt. Wurden nur die Studien untersucht, welche den höchsten Qualitätsanforderungen gerecht wurden, trat der schützende Effekt des Stillens zur Vermeidung von Morbus Crohn und ulzerierender Kolitis deutlicher hervor.

Breastfeeding and risk of inflammatory bowel disease: a systematic review with meta-analysis Klement A et al. Am J Clinical Nutrition, Nov 2004; 80(5): 1342-1352.



Stillen und Helicobacter pylori Infektionen

Helicobacter pylori ist eine Bakterie, welche Magenschleimhautentzündungen und damit Magengeschwüre verursacht. Diese Erkrankungen werden als Risikofaktoren für Magenkrebs angesehen. Man fand heraus, dass das Risiko einer Helicobacter pylori-Infektion mit 50 Jahren bei denjenigen, die als Babys am längsten gestillt wurden, signifikant niedriger ist.

Does increased duration of exclusive breastfeeding protect against helicobacter pylori infections? The Newcastle Thousand family cohort study at age 49-51 years. Pearce MS et al J Pediatr Gastroenterol Nutr 2005; 41: 617-620.

Volles Stillen reduziert infektionsbedingte Krankenhausaufenthalte

In Spanien in einer Gegend, mit überwiegend Mittel- und Oberschicht wurden Daten von der Geburt bis zum 1. Geburtstag ausgewertet. (Die Stillraten lagen ähnlich wie in Luxemburg) Es konnte festgestellt werden, dass jeder weitere volle Stillmonat 30% der Krankenhausaufenthalte vermieden hätte. Wenn alle Babys noch mit 4 Monaten voll gestillt worden wären, hätte dies 50% der Krankenhausaufenthalte verhindert.

Full breastfeeding and hospitalization as a result of infections in the first year of life
Paricio Talayero JM et al., *Pediatrics*. 2006 Jul; 118(1):e92-9.



Stillen schützt vor Blasenentzündungen

Das Risiko einer fiebrigen Blasenentzündung war deutlich höher für nicht gestillte Babys. Bei männlichen Babys war es um fast das Doppelte und bei kleinen Mädchen um das Vierfache höher. Wurde 7 Monate gestillt, war das Risiko während der ersten zwei Lebensjahre niedriger im Vergleich zu denen, die nur 2 Monate gestillt wurden.

Protective effect of breastfeeding against urinary tract infection Marild S et al, *Acta Paediatr* 2004; 93: 164-168.



Stillen schützt „Crèche“-Kinder

Diese Studie zeigte, dass gestillte Kleinkinder weniger Antibiotikabehandlungen nötig hatten als nicht gestillte, auch wenn sie vor 2,5 Jahren in Gruppenbetreuung außer Haus betreut wurden bis zur Vorschule.

Breast-feeding, day-care attendance and the frequency of antibiotic treatments from 1.5 to 5 years: a population-based longitudinal study in Canada
Dubois L and Girard M, *Social Science & Medicine* Volume 60, Issue 9, May 2005, Pages 2035-2044.



Gestillte
Kleinkinder
brauchen weniger
Antibiotika

ALLERGIEPROPHYLAXE

Stillen schützt vor Allergien

In dieser breiten Literaturschau von 1966 bis 2001 kamen die Forscher eindeutig zu dem Schluss, dass Stillen vor Allergien schützt. Besonders groß war der Effekt, wenn die Eltern schon unter Allergien litten.

Breastfeeding and allergic disease: a multidisciplinary review of the literature (1996-2001) on the mode of early feeding in infancy and its impact on later atopic manifestations
U Edberg, M Kuitunen, P Brandtzaeg, L A Hanson, S F Olsen, S Wile, J Odijk, I Kull, MP Borres, A Host, S Skerfving, J Sundell, *Allergy* 58 (9) 2003: 833-843

Die Analyse von Studien zeigte eindeutig: Stillen schützt die Kinder vor Erkrankungen des „atopischen Formenkreises“, (also vor Allergien) selbst wenn Allergien bei den Eltern schon vorhanden waren.

Dietary prevention of allergic diseases in infants and small children. Part III: Critical review of published peer-reviewed observational and interventional studies and final recommendations

Muraro A et al., *Pediatr Allergy Immunol.* 2004 Aug; 15(4):291-307.

Weniger Asthma durch Stillen

Unabhängig davon ob die Mütter Asthma haben oder nicht, hatten die Babys, die während wenigstens 4 Monaten ausschließlich gestillt wurden, weniger Asthma als Kinder, die nicht oder kürzer gestillt wurden.



Über 4 Monate
langes Stillen
reduziert das
Asthma Risiko
des Kindes

Breastfeeding Protects Against Asthma Independently of Maternal Asthma History
Oddy W H J, *Allergy Clin Immunol* 2002; 110:65-67.

Vitamin C-haltige Muttermilch senkt Allergierisiko

Stillende Frauen können der Studie zufolge über ihre Ernährung das Allergierisiko ihrer Babys senken. Mütter, die während des Stillens natürlich Vitamin C-reiche Nahrung zu sich nahmen, trugen dazu bei, dass ihre Babys weniger Allergien hatten. Mit Nahrungsergänzungsmitteln, die mehr Vitamin C enthielten, konnte hingegen kein positiver Effekt erreicht werden.

Vitamin C in breast milk may reduce the risk of atopy in the infant, U Hoppu, M Rinne, P Salo-Väänänen, A-M Lampi, V Piironen and E Isolauri, *European Journal of Clinical Nutrition* (2005) 59, 123–128.

SCHUTZ VON FRÜHGEBORENEN

Positive Entwicklungseffekte durch Muttermilch bei extremen Frühgeburten

In Amerika wurde der Effekt von Muttermilchfütterung auf die geistige und motorische Entwicklung mit 18 Monaten untersucht. Die Forscher berechneten, dass für jede weitere 10ml Muttermilch pro Tag und kg Körpergewicht während dem Klinikaufenthalt die geistige Entwicklung mit 18 Monaten 0,52 Punkte mehr auf der Bayley-Skala ausmachten. Die psychomotorische Entwicklung war um 0,63 Punkte besser. Die Verhaltensbewertung verbesserte sich um 0,82 Punkte und das Risiko einer erneuten Klinikeinweisung reduzierte sich um 6% je 10ml

Muttermilch pro kg/pro Tag. Eine 10% Steigerung der Muttermilchgaben bewirkte auch eine Senkung der Sepsisrate um 5%.

Beneficial effects of breast milk in the neonatal intensive care unit on the developmental outcome of extremely low birth weight infants at 18 months of age
Vohr BR et al., *Pediatrics*. 2006 Jul; 118(1):e115-23.



Muttermilch schützt Frühgeborene besser vor später Sepsis

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass das Auftreten und die Intensität einer späten Sepsis bei Frühgeborenen durch Stillen reduziert werden.

Late-Onset Sepsis in a Norwegian National Cohort of Extremely Premature Infants Receiving Very Early Full Human Milk Feeding
A Ronnestad, et al., *Pediatrics* 2005; 115; 269-276.



Geruch von Muttermilch beruhigt Frühgeborene

In dieser Studie aus dem Iran wurden Frühgeborene vor einer Blutuntersuchung mittels Fersenstich in 2 Gruppen eingeteilt. Die einen bekamen Muttermilch auf einem Papier zu riechen und die anderen durften an einem Papier mit Formula-nahrung riechen. Die Frühgeborenen, die an der Formula rochen, hatten signifikant mehr Schmerzreaktionen und deutlich höhere Stresshormone im Speichel, als die Babys, welche an der Muttermilch rochen.

The Calming Effect of Maternal Breast Milk Odor on Premature Infants
Zohreh Badiie, Mohsen Asghari, Majid Mohammadzadeh, *Pediatrics & Neonatology Volume 54, Issue 5, Pages 322-325, October 2013*



Stillen von Frühgeborenen und Lebensmittelvielfalt zwischen 1-3 Lebensjahren

Stillen von Frühgeborenen führt dazu, dass die Säuglinge später im Kindesalter eine größere Bandbreite an Gemüse, Fisch, Fleisch und Mehlprodukten zu sich nahmen, der Konsum von Süßigkeiten nahm ab. Je länger die ausschließliche Stillzeit war, umso größer war der Effekt.

Breastfeeding and dietary variety among preterm children aged 1-3 years
J S Husk, S A Keim, *Appetite* 2016, Jan 11; 99: 130-137



VORBEUGUNG ANDERER KRANKHEITEN

Stillen schützt vor Multiple Sklerose (MS)

Diese Studie zeigt, dass ausschließliches Stillen mit einer Stilldauer von mehr als 4 Monaten das Risiko an Multiple Sklerose zu erkranken, verringert.

Breastfeeding is associated with lower risk for multiple sclerosis. Conradi S, Malzahn U, et al, Mult Scler. 2012 Sep 4.



Stillen und Epilepsierisiko in der Kindheit

Die Forscher konnten in dieser Studie feststellen, dass Stillen das Risiko von Epilepsie vermindert. Das Risiko war umso kleiner, je länger gestillt wurde.

Breastfeeding and Risk of Epilepsy in Childhood: A Birth Cohort Study. Sun Y, Vestergaard M, Christensen J, Olsen J, The Journal of Pediatrics Volume 158, Issue 6, Pages 924-929, June 2011



Stillen reduziert postnatale Todesfälle

Eine große Studie in den USA hat Todesfälle von Babys untersucht, die zwischen dem 28. Tag nach der Geburt und vor ihrem ersten Geburtstag gestorben sind (alle angeborenen Missbildungen wurden ausgeschlossen). Gestillte Kinder hatten ein um 21% niedrigeres Risiko zu sterben. Wurde drei Monate oder länger gestillt, war das Risiko gar um 38% niedriger. Durch Stillförderung könnten jährlich in den USA 720 Todesfälle bei Kindern unter einem Jahr vermieden werden.

Breastfeeding and the Risk of Postneonatal Death in the United States. Chen A, and Rogan W J Pediatrics Vol. 113 No 5 May 2004.



Prävention von Zahnkaries

Diese Studiendurchsicht kommt zu dem Schluss, dass Babys, die mit der Flasche gefüttert werden mehr Karies haben als gestillte Kinder. Die Forscher schlussfolgern, dass Stillen vor Karies schützen kann.

Breast and Bottle Feeding as Risk Factors for Dental Caries: A Systematic Review and Meta-Analysis. Avila WM et al, PLoS One. 2015 Nov 18;10(11):

Zahnfehlstellungen

Diese systematische Studiendurchsicht mit insgesamt 27.000 Kindern bestätigt, dass gestillte Kinder weniger häufig Zahnfehlstellungen haben. Der Schutz ist größer, wenn die Stilldauer länger ist.

Effect of breastfeeding on malocclusions: a systematic review and meta-analysis.
Peres KG, et al; *Acta Paediatr.* 2015 Dec;104(467):54-61.



Weniger Leukämien bei gestillten Babys

Hier wurde der Zusammenhang einer Stillzeit von weniger als 6 Monaten oder länger als 6 Monaten auf das Auftreten der häufigsten Leukämien im Kindesalter untersucht. Die Analyse konnte beweisen, dass sowohl kurzes wie längeres Stillen das Risiko an einer Leukämie im Kindesalter zu erkranken, reduziert.

Breastfeeding and the risk of childhood leukemia: a meta-analysis.
Kwan ML et al, *Public Health Rep*, Nov 2004; 119(6): 521-535.



Zusammenhang zwischen Stillen, Asthma, Antibiotika und Fettleibigkeit

Es wurde festgestellt, dass die Stilldauer sich positiv auf den BMI (Body Mass Index) auswirkt, sowie auf den Fettgehalt des Körpers und das Risiko für Fettleibigkeit. Eine kürzere Stilldauer erhöhte das Risiko an Asthma zu erkranken.

Is the relationship between breastfeeding and childhood risk of asthma and obesity mediated by infant antibiotic treatment?
Krenz- Niedbata M, Kościński, E A Puch, A Zelent, A Bręborowicz; *Breastfeeding Medicine*, Vol. 10, No. 6, July 2015: 326-333



Stillen reduziert das Erkrankungsrisiko für Diabetes 1 und 2

Diese Studienanalyse stellte fest, dass gestillte Kinder im späteren Leben weniger häufig an Diabetes 2 erkranken im Vergleich zu flaschengefütterten Säuglingen, die später eine höhere Diabetes-Erkrankungsrate haben.

Does breastfeeding influence risk of type 2 diabetes in later life? A quantitative analysis of published evidence.

Owen C G et al., *Am J Clin Nutr.* 2006 Nov; 84(5):1043-54.

Dieser Studie zufolge reduziert längeres Stillen das Risiko an Diabetes 2 zu erkranken.

Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes.

Stuebe AM, Rich-Edwards JW, Willett WC, Manson JE, Michels KB., *JAMA.* 2005 Nov 23; 294(20):2601-10

Schutz vor
Diabetes

Die folgenden Risikofaktoren für eine Diabetes 1 Erkrankung im Alter von 2,5 Jahren wurden in dieser Studie identifiziert: kurze Stilldauer, frühe Einführung von Säuglingsergänzungsnahrung auf Kuhmilchbasis und hoher Kuhmilchverzehr mit einem Jahr.

Dietary risk factors for the emergence of type 1 diabetes-related autoantibodies in 21/2 year-old Swedish children
Wahlberg J et al, Br J Nutr. 2006 Mar; 95(3):603-8

Longer breastfeeding is an independent protective factor against development of type 1 diabetes mellitus in childhood
Vaiva Sadauskaitė-Kuehne et al, Diabetes Metab Res Rev 2004; 20:150-157.

Diese Studie fand heraus, dass nicht Stillen ein höheres Risiko für Diabetes 1 bewirkt. Stillen reduzierte das Risiko an Diabetes 1 zu erkranken und eine längere Stilldauer bewirkte noch besseren Schutz.

Absence of breast-feeding is associated with the risk of type 1 diabetes: a case-control study in a population with rapidly increasing incidence.

Malcova H et al, Eur J Pediatr. 2006 Feb; 165(2):114-9.



Stillen reduziert Übergewichtsrisiko

In diese systematische Studiendurchsicht wurden 61 Studien miteinbezogen, welche einen Zusammenhang zwischen Säuglingsernährung und späterem Übergewicht untersuchten. Die Forscher kamen zu der Schlussfolgerung, dass Stillen im Vergleich zu Säuglingsergänzungsnahrung das Risiko von späterem Übergewicht senkt.

Effect of Infant Feeding on the risk of Obesity across the life course: a quantitative review of published evidence.
Owen C.G. et al, Pediatrics 2005; 115: 1367-1377

In einer Meta-Analyse wurde der Einfluss vom Stillen und der Stilldauer auf das Risiko von Übergewicht neu ausgewertet und analysiert. Die Forscher fanden heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen der Stilldauer und einem verminderten Risiko von Übergewicht gab. Verglichen mit von Anfang an flaschenernährten Babys senkte schon eine einmonatige Stilldauer das Risiko um 4%. Es stellte sich heraus, dass die Dauer des Stillens einen dosisabhängigen Einfluss hatte. Je länger die Stilldauer, umso niedriger das Risiko von späterem Übergewicht.

Duration of breastfeeding and risk of overweight: a meta-analysis.
Harder T et al., Am J Epidemiol 2005; 162(5):397-403.



Nachhaltige Vorteile des Stillens

Forscher untersuchten in dieser Meta-Analyse Studien, welche ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei flaschengefütterten Babys feststellten. Der durch das Stillen reduzierte Bluthochdruck im Erwachsenenalter war effektvoller als jede medikamentöse Blutdrucksenkung. Die Forscher errechneten eine 17%ige Senkung des

Bluthochdrucks, ein 6% niedrigeres Risiko von Herz-Kreislauf-erkrankungen und eine 15%ige Reduktion der Schlaganfälle bei ehemals gestillten Erwachsenen. Sie betonten ebenfalls den positiven Einfluss des Stillens auf die Vermeidung von Übergewicht und daraus resultierende Erkrankungen wie Typ 2 Diabetes und die bessere Entwicklung der Intelligenz bei gestillten Babys.

The long-term benefits of having been breast-fed, Current M.S., Fewtrell Paediatrics (2004) 14, 97-103.



Weniger Herz-Kreislauf-erkrankungen und niedrigerer Blutdruck bei gestillten Kindern

Kinder, die wenigstens 6 Monate gestillt wurden, zeigten im Alter von 5 Jahren niedrigeren Blutdruck, als diejenigen, die weniger lange gestillt wurden. Der Blutdruck in der Kindheit hat Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter. Die Autoren schlussfolgerten, dass Stillen wichtig ist, um den Blutdruck niedrig einzustellen, und dass dies Auswirkungen auf spätere Herz-Kreislauf-erkrankungen haben kann.

Associations of parental, birth, and early life characteristics with systolic blood pressure at 5 years of age: findings from the Mater-University study of pregnancy and its outcomes.

Lawlor DA, et al., Circulation 2004; 110 (16):2417-23.



Auch andere Studien haben schon bewiesen, dass das Risiko für gestillte Kinder später an Herz-Kreislauf-erkrankung zu sterben, geringer ist. Sowohl der systolische wie auch der diastolische Blutdruck waren bei den gestillten Kindern mit 7 Jahren niedriger als bei Kindern, die keine Muttermilch erhalten haben. Je länger die Stillzeit, umso niedriger war der Blutdruck. Ein Ansteigen der Stillraten in Großbritannien könnte jährlich 3.000 Todesfälle durch Herz-Kreislauf-erkrankungen verhindern. Die Forscher schlussfolgern, dass die Stillförderung Bestandteil jeder Strategie zur Reduzierung des Blutdrucks in der Bevölkerung sein soll.

Does Breast-Feeding in Infancy Lower Blood Pressure in Childhood?

Martin R M et al, Circulation, 2004; 109: 1259 - 1266.



Weniger Atherosklerose durch Stillen

Es stellte sich in dieser Studie heraus, dass diejenigen, die als Babys gestillt wurden, später weniger verdickte Halsschlagaderwände hatten. Auch die Ablagerungen in

den Hals- und Beinschlagadern waren bedeutend weniger, als bei denjenigen, die als Babys flaschengefüttert wurden. Säuglingsergänzung erhöht also das Risiko im späteren Leben an Atherosklerose zu erkranken.

Breastfeeding and atherosclerosis: intima-media thickness and plaques at 65-year follow-up of the Boyd Orr cohort.
Martin RM et al., *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2005 Jul; 25 (7):1482-8.



Niedrigere Cholesterinwerte durch Muttermilch

In dieser Studie wurden nicht gestillte Frühgeborene dem Zufallsprinzip nach entweder mit Muttermilchersatz oder gespendeter Muttermilch ernährt. Im Jugendalter zeigten die Babys, die mit Muttermilch ernährt wurden, niedrigere Cholesterinwerte. Dr. Atul Singhal schlussfolgert, dass die Babynahrung bleibende Auswirkungen auf das Blutfettprofil im späteren Leben hat.

Breastmilk feeding and lipoprotein profile in adolescents born preterm: follow-up of a prospective randomised study.
Singhal A. et al, *Lancet* 2004 May 15, 363: 1571 - 78.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG - WEITERE VORTEILE

Muttermilch zur Schmerzstillung

Das Stillen bzw. die Gabe von Muttermilch, bewirkt ein weniger hohes Ansteigen der Herzfrequenz, reduziert das Schreien und die Dauer des Schreiens bei schmerzvollen Eingriffen. Die Autoren empfehlen Stillen oder Muttermilchgaben zur Schmerzlinderung bei Neugeborenen einzusetzen.

Breastfeeding or breast milk for procedural pain in neonates.
Shah PS et al, *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006; issue 3.



Einfluss des Stillens auf die Lungenfunktion

Kinder, die mindestens 4 Monate gestillt wurden, zeigten in diesen beiden Studien ein besseres Lungenwachstum und ein größeres Lungenvolumen.

Effect of Breastfeeding on Lung Function in Childhood and Modulation by Maternal Asthma and Atopy
Mahr T A, *Pediatrics* Vol. 122 Supplement November 2008, pp. S176-S177.
The effect of breastfeeding on lung function at age 10.
Ogbuanu IU, Karmaus W, Arshad S H, Kurukulaaratchy R J, Ewart S, *Thorax* 2009;64:62-66.



Sehvermögen

In dieser Studie wurden gestillte und flaschengefütterte Kinder verglichen. Die Hälfte der flaschengefütterten Kinder bekamen eine Spezialmilch mit langkettig ungesättigten Fettsäuren DHA. Das räumliche Sehen war bei den gestillten Kindern deutlich besser entwickelt. Es gab keinen Unterschied zwischen den beiden Gruppen mit verschiedener Flaschennahrung.

*Infant nutrition and stereo acuity at age 4-6 y.
Singhal A, Morley R et al, Am J Clin Nutr. 2007; 85:152-159.*

Stillen
fördert das
räumliche
Sehen



Neuronale Reife gestillter Kinder ist besser

Wissenschaftler verglichen in dieser Studie die neuronale Reife und die Gehirnreife von ausschließlich gestillten Babys mit der Reife von Babys, die ausschließlich mit Muttermilchersatzprodukten ernährt wurden. Mit einem Jahr zeigten die Kinder, die mit Muttermilch ernährt wurden, deutlich reifere Leistungen in den Tests bei Gehirn- und Nervenreaktionen.

*Neural maturation of breastfed and formula-fed infants, Khedr
EMH et al, Acta Paediatr 93: 734-738, 2004.*



Stillen kann vor Bettnässen schützen

Wurden die Kinder aus der Bettnässergruppe gestillt, so war die Stilldauer signifikant kürzer als bei den Kindern, die nicht das Bett nässten. Die Forscher fanden heraus, dass Stillen länger als 3 Monate gegen Bettnässen in der Kindheit schützen kann.

*Breastfeeding during infancy may protect against bed-wetting during childhood.
Barone JG et al., Pediatrics. 2006 Jul;118(1):254-9.*

Stilldauer beeinflusst Schulerfolg positiv

Die Teilnehmer dieser Studie, welche als Babys 9 Monate oder länger gestillt wurden, waren denjenigen, welche weniger als ein Monat gestillt wurden mit 18 Jahren in ihren Schulresultaten um ein halbes bis zu fast einem Jahr voraus. Die Forscher schlussfolgern, dass das Stillen einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Intelligenz hat. Dies führt zu messbaren Unterschieden in der Schulausbildung, die sich auch später beim beruflichen Einkommen mit 10-15% höherem Einkommen bemerkbar machen.

*Breastfeeding and school achievement in Brazilian adolescents.
C. G. Victora et al, Acta Paediatrica, 2005; 94: 1656-1660.*



Muttermilch hilft bei atopischem Ekzem

In dieser Studie zeigte die Anwendung von Muttermilch die gleiche therapeutische Wirkung wie eine Kortison Salbe, wenn sie auf entzündete Hautstellen des Säuglings aufgetragen wurde.

*Efficacy of topical application of human breast milk on atopic eczema healing among infants: a randomized clinical trial.
H Kasrae, et al; Int J Dermatol 2015 Aug 54 (8), 966-71.*



Sie haben
Fragen zum Thema
"Stillen", dann rufen Sie
unsere "Baby Hotline" an,
Tel.: 36 05 98
Mo.-Fr. 9:00 - 11:30

Für Mütter

Stillen mindert Brustkrebsrisiko

Diese Meta-Analyse von 47 Studien zeigt, dass Frauen, je länger sie gestillt haben umso besser gegen Brustkrebs geschützt sind.

Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease, Lancet 2002 Jul 20;360 (9328):187-95.



Stillen reduziert das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs und Diabetes 2

Diese Studienanalyse unterstützt die Hypothese, dass Stillen vor Brust- und Eierstockkrebs schützt. Außerdem reduziert Stillen das Risiko von Diabetes 2 bei der Mutter.

Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Chowdhury R et al, Acta Paediatr. 2015 Dec;104(467):96-113.



Stillen reduziert Osteoporose-Risiko

Es gibt Studien welche einen positiven Einfluss des Stillen nachweisen und andere, welche keinen feststellen. Die französischen Kinderärzte schreiben, dass Stillen das zunehmende Risiko von Osteoporose nach den Wechseljahren mindert.

Allaitement maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère. D. Turck, et al, Archives de Pédiatrie, Volume 20, Suppl 2, Nov 2013, S29-S48.



Leichtere Rückkehr zum Vorschwangerschaftsgewicht durch Stillen

Forscher stellten in dieser Studie bei dänischen Frauen fest, dass das Stillen bei den Müttern in allen Gewichtsgruppen, das in der Schwangerschaft erworbene Gewicht, reduzierte.

Breastfeeding reduces postpartum weight retention. Baker JL, Gamborg M, Heitmann BL, Lissner L, Sørensen TIA and Rasmussen KM, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 88, No. 6, 1543-1551, December 2008.



Für Mütter

Stillen beeinflusst BMI positiv

Diese Studie fand heraus, dass Frauen, die gestillt haben, in der Menopause einen geringeren BMI hatten, als Frauen einer Vergleichsgruppe, die nicht gestillt haben, unabhängig vom sozio-ökonomischen Umfeld, dem Wohnort, dem Rauchen und sportlicher Betätigung.

Persistent effects of women's parity and breastfeeding patterns on their body mass index: results from the Million Women Study. Bobrow KL, Quigley MA, Green J, Reeves GK, Beral V., Int J Obes. 2012.



Stillende Mütter weniger gestresst

Die Resultate zeigten, dass stillende Frauen über mehr positive Stimmungen berichteten, mehr positive Erfahrungen schilderten und sich als weniger gestresst beschreiben. Stillende Mütter fühlten sich am wenigsten gestresst, waren weniger depressiv oder ärgerlich.

Differences between exclusive breastfeeders, formula-feeders, and controls: a study of stress, mood, and endocrine variables, Groer Maureen W., Biol Res Nurs. 2005; 7 (2):106-17.



Weitere Infos und Unterstützung

Alles Wissenswerte zum Stillen finden Sie in den Broschüren

„Stillen von A-Z“ und „Ja, ich stille noch“.



Die Initiativ Liewensufank unterstützt Sie beim Stillen durch

- Telefonische Beratung auf der **Baby Hotline** für alle kleinen und großen Fragen rund ums Stillen - Tel.: 36 05 98 (Mo.-Fr. 9:00-11:30)
- **Still-Abo** - Eine kompetente Begleitung ab der Schwangerschaft und durch die gesamte Stillzeit
- **Persönliche Beratung** bei Stillproblemen durch eine Hebamme, Laktations- oder Stillberaterin, in einer der Beratungsstellen oder bei Ihnen zu Hause im Rahmen des **Service Doula**
- Gratis Informationsbroschüren und gute Stillbücher aus unserer **Bibliothek**
- Aktuelle Erfahrungsberichte aus der Stillpraxis und andere Artikel rund um das Thema Stillen, in unserer kostenlos Elternzeitschrift „**baby info**“

www.liewensufank.lu



Stillen - das Beste für Mutter und Kind



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE