

## Gelingendes Stillen ermöglichen

Die Chancen für gelingendes Stillen sind umso höher, je besser Verwandte, Freunde und Fachpersonal die Mütter unterstützen und je weniger Hindernisse ihnen in den Weg gelegt werden.

Deshalb brauchen wir

- Babyfreundliche, das heißt still- und bindungsfreundliche Vorgehensweisen nach den Vorgaben von WHO und UNICEF in den Geburts- und Kinderkliniken. Siehe [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)
- Grundlagenwissen zum Stillen in der Aus- und Fortbildung von medizinischem und anderem Fachpersonal, das mit Müttern und kleinen Kindern zu tun hat.  
Die Fortbildung muss unabhängig von der Säuglingsnahrungsindustrie finanziert werden, um Interessenkonflikte zu vermeiden.
- Strikte Regeln für die Vermarktung von künstlicher Säuglingsnahrung und anderen Muttermilchersatzprodukten, gemäß dem WHO-Kodex zur Vermarktung dieser Produkte.  
Den Firmen darf nicht länger erlaubt werden, mit ihrem millionenschweren Werbeetat das Stillen zu untergraben.
- Schutz des Stillens bei Erwerbstätigkeit, unter Beachtung der WHO-Stillempfehlung.
- Unterstützung des Stillens im Alltag, in der Öffentlichkeit und zu Hause.

## Stillen ist die normale Säuglingsernährung.

Die WHO empfiehlt:

Sechs Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus.

Diese Empfehlung gilt für alle Kinder auf der Welt. Auch für die Kinder in Deutschland.

Es gibt viele gute Gründe, Mütter zu unterstützen, so lange zu stillen wie die WHO empfiehlt, wenn sie und das Kind es wünschen.

Nachhaltigkeit ist einer davon.



**Literatur** bei  
[reich-schottky@ausbildung-stillbegleitung.de](mailto:reich-schottky@ausbildung-stillbegleitung.de)

### Impressum

Text: Utta Reich-Schottky; Abb. Fotolia, Utta Reich-Schottky, Hans Schottky

© 2016 DAIS

DAIS – Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung  
gemeinnützige Unternehmersgesellschaft (haftungsbeschränkt)

Jasminweg 4, 53757 Sankt Augustin, Amtsgericht Siegburg:  
HRB 12442 – Steuernr. 222/5751/1197

[www.ausbildung-stillbegleitung.de](http://www.ausbildung-stillbegleitung.de)

## Stillen und Nachhaltigkeit

Wir stehen vor der Frage, wie wir unsere Lebensweise, unsere Wirtschaft und Gesellschaft so gestalten, dass noch unsere Enkel und deren Enkel gut leben können.

Das Stillen kann dazu einen wesentlichen Beitrag leisten.

Dafür müssen wir gemeinsam Hindernisse aus dem Weg räumen, damit das Stillen gelingen kann.



# Stillen und Nachhaltigkeit

## Stillen ist nachhaltig

### Stillen schont die Ressourcen

Seit vielen Millionen Jahren sichert das Stillen bestmöglich Leben und gesundes Aufwachsen der Kinder. Und dies mit dem geringstmöglichen Aufwand, damit auch unter widrigen Umständen Kinder überleben können.

Etwas zusätzliche Nahrung für die Mutter ist deshalb alles, was es an Ressourcen zum Stillen braucht.

### Stillen schützt langfristig die Gesundheit der Mutter

Der Stoffwechsel der Mutter ist schon in der Schwangerschaft darauf eingestellt, nach der Geburt zu stillen. Mit dem Stillen unterstützt die Mutter ihren Stoffwechsel und ihre eigene Gesundheit: Sie senkt ihr Risiko für Brustkrebs, Diabetes und andere Erkrankungen.

### Stillen unterstützt auch heute die kindliche Gesundheit und Entwicklung

Stillen ist weit mehr als Ernährung.

- Stillen unterstützt den Aufbau der Beziehung zwischen Mutter und Kind durch den engen körperlichen Kontakt und die Stillhormone.
- Es fördert die Entwicklung des Kindes, insbesondere seines unreifen Nervensystems, und hilft ihm damit, seine geistigen Fähigkeiten zu entfalten.
- Stillen unterstützt das Kind bei der Reifung seines Immunsystems und bei der Abwehr von Infektionen.
- Das Risiko für chronische Erkrankungen wie Übergewicht und Diabetes wird durch Stillen verringert.

Durch Stillen profitiert die ganze Gesellschaft von gesünderen Kindern und später gesünderen Erwachsenen.

## Künstliche Säuglingsernährung verbraucht viele Ressourcen

### Herstellung

Die Herstellung von künstlicher Säuglingsnahrung ist aufwändig.

Für 1 kg Milchpulver werden 6 bis 7 Liter Kuhmilch benötigt. Hinzu kommen pflanzliche Fette und Öle und weitere Zutaten, die ebenfalls hergestellt und zur Fabrik gebracht werden müssen. Bei der Verarbeitung werden große Maschinen und viel Energie eingesetzt.

Das Pulver oder die flüssige Fertignahrung müssen verpackt und etikettiert werden.

Flaschen, Sauger, Flaschenwärmer und anderes Zubehör müssen ebenfalls hergestellt werden.

### Transport

LKWs transportieren die Produkte zu den Händlern und erzeugen dabei Verkehrsbelastung und Abgase.

### Zubereitung

Bei der häuslichen Zubereitung und der Reinigung der Flaschen und Sauger wird Wasser und Strom gebraucht.

Für alle Schritte werden Rohstoffe, Energie und sauberes Wasser benötigt.

Hinzu kommt noch der Aufwand für die **Werbung**.



## Künstliche Säuglingsernährung belastet die Umwelt

### CO<sub>2</sub>-Ausstoß

Herstellung, Verpackung und Transport der Säuglingsnahrungen führen zu einem hohen Ausstoß an CO<sub>2</sub>, Methan und Stickoxid. Die beiden letzteren werden zu CO<sub>2</sub>-Äquivalenten umgerechnet. Allein bei der Herstellung von einem Kilogramm verkaufsfertigem Pulver (Anfangs- oder Folgenahrung oder Spezialnahrung), ohne Verpackung, fallen rund 4 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente an. Bekommt ein Säugling ein Jahr lang künstliche Säuglingsnahrung, braucht er ca. 33 kg Pulver. Das entspricht 132 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalenten pro Kind.

### Müll

Durch die Verpackungen landen in den USA jährlich 550 Millionen Dosen, 86 000 Tonnen Metall und 364.000 Tonnen Papier auf den Deponien.

## Künstliche Säuglingsernährung hat gesellschaftliche Folgekosten

Nicht gestillte Kinder erkranken häufiger und kommen häufiger ins Krankenhaus als gestillte Kinder. Dies erhöht die Ausgaben im Gesundheitssystem. Großbritannien würde durch eine moderate Steigerung der Stillraten allein für die Behandlung akuter Erkrankungen bei Säuglingen rd. 33 Millionen Euro pro Jahr einsparen.

Zusätzliche Erkrankungen der Kinder bedeuten immer auch zusätzliche Sorgen für die Eltern. Für die Arbeitgeber bedeuten sie zusätzliche Fehltag, wenn ein Elternteil für die Betreuung zu Hause gebraucht wird.