

Warum Stillen das Beste ist!

Für Mütter

Stillen reduziert Osteoporoserisiko

Das Risiko von Hüftfrakturen bei Frauen über 65 wird um die Hälfte reduziert, wenn sie gestillt hat. Hat die Mutter 9 Monate lang gestillt, verringert sich die Wahrscheinlichkeit auf ein Viertel.

Comings RG and Klineberg RJ. Breastfeeding and other reproductive factors and risk of hip fracture in elderly women, International Journal of Epidemiology, 2(4): 684-691, 1993.

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 Risiko für Eierstockkrebs

Das Stillen eines Kindes in den ersten 2 Monaten verringert die Gefahr des epithelialen Eierstockkrebses um 25 %.

Rosenblatt KA et al. Lactation and the risk of epithelial ovarian cancer, International Journal of Epidemiology, 22(2): 192-197, 1993

Frauen, die gestillt haben erkranken weniger oft an Diabetes 2

Für jedes Jahr, das die Mütter stillten, verminderte sich ihr Risiko für eine Zuckerkrankheit vom Typ II um etwa 15 Prozent.

Stuebe AM et al Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes. JAMA. 2005 Nov 23; 294(20):2601-10

Stillende Mütter weniger gestresst

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

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

Für Kinder

Muttermilch zur Schmerzstillung

Das Stillen, respektiv 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.

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

Weniger Atemwegserkrankungen

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

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

Wenn das volle Stillen weniger als 2 Monate dauerte, wurden Babys öfters zum Arzt gebracht wegen Infektionen der oberen Luftwege. 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.

Oddy WH et al Breast feeding and respiratory morbidity in infancy: a birth cohort study. Arch Dis Child. 2003 Mar;88(3):224-8.

Weniger Mittelohrentzündungen

Sich wiederholende Mittelohrentzündungen (6 oder mehr) treten häufiger auf bei Kindern, welche weniger als 26 Wochen (6 Monate) gestillt wurden.

Knishkowsky, B. et al. Effect of otitis media on development: a community-based study. Early Human Dev. 1991; 26:101-11.

Exklusives Stillen von wenigstens 4 Monaten (ohne Zugabe von Beikost oder anderen Flüssigkeiten) schützt vor Mittelohrentzündungen.

Duncan, B et al. Exclusive breastfeeding for at least 4 months protects against otitis media, Pediatrics vol.91 no.5, May 1993.

Werden Kinder länger als 6 Monate gestillt, treten nur 1/3 der Mittelohrentzündungen in den ersten 3 Lebensjahren auf im Vergleich zu nicht gestillten Kindern.

Pukander, J. et al. Risk factors affecting the occurrence of acute otitis media among 2-3 year-old urban children. Acta otolaryngol. 1985; 100:260-65

Stillen schützt vor Infektionen mit Rotaviren

Diese Studie fand heraus, dass Stillen die Babys unter 6 Monaten vor einer Krankenhauseinweisung wegen einer Magen-Darmentzündung mit Rotaviren schützt.

Dennehy et al A case-control study to determine risk factors for hospitalization for rotavirus gastroenteritis in U.S. children. 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.

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

Vermeiden von Durchfallerkrankungen

Im ersten Lebensjahr hatten gestillte Kinder nur halb so viele Durchfallerkrankungen, wie Kinder die mit Muttermilchersatz gefüttert wurden.

Dewey KG et al Differences in morbidity between breast-fed and formula-fed infants. *J Pediatr.* 1995 May;126 696-702

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 zwei ersten Lebensjahren niedriger im Vergleich zu denen die nur 2 Monate gestillt wurden.

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

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.

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

Prävention von Zahnkaries

Gestillte Kinder haben weniger häufig kariöse und dadurch ausfallende Zähne als nicht gestillte Kinder.

Buhl M et al. Epidemiologic findings concerning the incidence of caries in the deciduous dentition of infants. *Deutsche Zahnärztliche Zeitschrift*, 4J: 1038-1042, 1986

Verbessertes Sehvermögen

Sowohl frühgeborene als auch ausgetragene, mit Muttermilch ernährte Babys zeigen ein besseres Sehvermögen mit 4 und 36 Monaten als Babys, die mit künstlicher Nahrung gefüttert wurden.

Birch E et al. Breastfeeding and optimal visual development, *Journal of Ophthalmology and Strabismus*, 30: 33-38, 1993

Stillen schützt "Crèche"- Kinder

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

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

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.

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

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.

Akobeng AK et al Effect of breastfeeding on risk of coeliac disease: a systematic review and Meta-analysis of observational studies. 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 ulzerativer Kolitis deutlicher hervor.

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

Stillen kann vor Bettnässen schützen

Die Forscher fanden heraus, dass Stillen länger als 3 Monate gegen Bettnässen schützen kann.

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

Neuronale Reife gestillter Kinder ist besser

In dieser Studie verglichen Wissenschaftler 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 worden waren, deutlich reifere Leistungen in den Tests bei Gehirn- und Nervenreaktionen.

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

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 einem Jahr 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.

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

Stillen schützt vor Allergien

Die Analyse von Studien zeigte eindeutig: Stillen schützt die Kinder vor Erkrankungen des, wie es heißt, "atopischen Formenkreises", also vor Allergien, auch bei denen, wo Allergien bei den Eltern schon vorhanden waren.

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

Weniger Asthma durch Stillen

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

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

Zusammenhang zwischen Zahnstellung und Saugverhalten

Zahn- und Kieferfehlstellungen waren häufiger bei diejenigen, welche mit der Flasche ernährt wurden und am Schnuller saugten. Babys, die gestillt wurden und am Schnuller saugten, hatten weniger Kieferfehlstellungen.

Viggiano D et al Breastfeeding, bottle feeding and non-nutritive sucking; effects on occlusion in deciduous dentition Archives of Disease in Childhood 2004; 89:1121-1123

Stillen reduziert Erkrankungsrisiko für Diabetes 1 und 2

Diese Studie identifizierte die folgenden Risikofaktoren für eine Diabetes 1 Erkrankung im Alter von 2,5 Jahren: kurze Stilldauer, frühe Einführung von Säuglingsergänzungsnahrung auf Kuhmilchbasis und hoher Kuhmilchverzehr mit einem Jahr.

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

Vaiva Sadauskaitė-Kuehne et al Longer breastfeeding is an independent protective factor against development of type 1 diabetes mellitus in childhood 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.

Malcova H et al Absence of breast-feeding is associated with the risk of type 1 diabetes: a case-control study in a population with rapidly increasing incidence. Eur J Pediatr. 2006 Feb; 165(2):114-9.

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

Owen C G et al Does breastfeeding influence risk of type 2 diabetes in later life? A quantitative analysis of published evidence. Am J Clin Nutr. 2006 Nov; 84(5):1043-54.

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 Säuglingersatznahrung das Risiko von späterem Übergewicht senkte.

Owen C.G, et al Effect of Infant Feeding on the risk of Obesity across the life course: a quantitative review of published evidence. 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.

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

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 signifikant niedriger lag bei denjenigen, welche als Babys am längsten gestillt worden waren.

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

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 worden waren, in ihren Schulresultaten mit 18 Jahren um ein halbes bis zu fast einem Jahr voraus. Die Forscher schlussfolgern, dass Stillen einen positiven Impakt 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.

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

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 worden sind niedrigere

Cholesterinwerte. Dr Atul Singhal schlussfolgert, dass die Babyernährung bleibende Auswirkungen auf das Blutfettprofil im späteren Leben hat.

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

Weniger Atherosklerose durch Stillen

Es stellte sich heraus, dass diejenigen, die als Babys gestillt worden waren, später weniger verdickte Halsschlagaderwände hatten. Auch die Ablagerungen in den Hals- und Beinschlagadern waren bedeutend weniger als bei denen, die damals flaschengefüttert wurden. Säuglingersatznahrung erhöht also das Risiko an Atherosklerose im späteren Leben zu erkranken.

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

Weniger Herz-Kreislaufkrankungen und niedrigerer Blutdruck bei gestillten Kindern

Kinder, die wenigstens 6 Monate gestillt wurden, zeigten im Alter von 5 Jahren niedrigeren Blutdruck, als diejenigen, welche weniger lange gestillt worden waren. 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-Kreislaufkrankungen haben kann.

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

Auch andere Studien haben schon bewiesen, dass das Risiko später an Herz-Kreislaufkrankung zu sterben für gestillte Kinder 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 hatten. Je länger die Stillzeit, umso niedriger war der Blutdruck. Ein Ansteigen der Stillraten in Großbritannien könnte jährlich 3000 Todesfälle durch Herz-Kreislaufkrankungen verhindern. Die Forscher schlussfolgern, dass die Stillförderung Bestandteil jeder Strategie zur Reduzierung des Blutdrucks in der Bevölkerung sein soll.

Martin R M et al Does Breast-Feeding in Infancy Lower Blood Pressure in Childhood? Circulation, 2004; 109: 1259 – 1266

Nachhaltige Vorteile des Stillens

In dieser Metaanalyse wurden Studien untersucht, welche ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen bei flaschengefütterten Babies feststellten. Den durch das Stillen reduzierten Bluthochdruck bei den später Erwachsenen war effektvoller als jede medikamentöse Blutdrucksenkung. Die Forscher errechneten eine 17%ige Senkung des Bluthochdrucks, ein 6% niedrigeres Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen 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 Babies.

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

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 10 ml 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 wäre um 0,63 Punkte besser. Die Verhaltensbewertung verbesserte sich um 0,82 Punkte und das Risiko einer erneuten Klinikeinweisung reduzierte sich um 6% je 10 ml Muttermilch pro kg/pro Tag. Eine 10% Steigerung der Muttermilchgaben bewirkte auch eine Senkung der Sepsisrate um 5%.

Vohr BR et al 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. Pediatrics. 2006 Jul;118(1):e115-23.

Diese Studienübersicht stellt nur eine kleine Auswahl der aktuell publizierten Studien dar, laufend kommen noch neue dazu.

Die Studien können in Originalsprache im Internet unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi> nachgesucht werden.

Zusammengestellt von der Initiativ Liewensufank © Maryse Lehnert-Arendt, Geburtsvorbereiterin GfG, Laktationsberaterin IBCLC, Geschäftsführerin der Initiativ Liewensufank.