

# Stillen: gut für Mutter und Kind

Diakonie Klinikum Jung-Stilling unterstützt Weltstillwoche vom 3. bis 9. Oktober

Siegen. „Stillen – eine Handvoll Wissen reicht“ – unter diesem Motto steht die diesjährige Weltstillwoche, die vom 3. bis 9. Oktober stattfindet. Auch die Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin im Diakonie Klinikum Jung-Stilling unterstützt die Aktion als Mitglied der Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“. Die Siegener Klinik setzt auf Eltern-Kind-Bindung und weist auf die Vorteile des Stillens für Mutter und Kind hin.

Die Weltstillwoche ist seit 1991 eine Aktion der World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) in Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem Kinderhilfswerk Unicef. In Deutschland findet die Aktionswoche in der 40. Kalenderwoche statt, da eine Schwangerschaft in der Regel 40 Wochen umfasst. Die Kampagne zielt darauf ab, Stillen als gesündeste und normale Ernährungsform für Säuglinge anzusehen. Wissenschaftlich ist belegt, dass Stillen die optimale Ernährungsform für Babys ist. Muttermilch ist nährstoffreich, immunfördernd, stets optimal temperiert und schützt das Kind vor Krankheiten. „Stillen ist auch gut für die Mama“, bestätigt Stefanie Panz, Still- und Laktationsberaterin im Diakonie Klinikum Jung-Stilling. Stillende Mütter erholen sich schneller von der Geburt, da im Körper vermehrt Oxytocin ausgeschüttet wird. „Das Hormon unterstützt eine schnelle und effektive Rückbildung der Gebärmutter“, so Panz. Gemäß Studien ist Stillen auch gesundheitsfördernd für die Frauen. Je länger sie stillen, desto mehr sinkt unter anderem ihr Brust- und Eierstockkrebsrisiko sowie die Gefahr, an Diabetes mellitus zu erkranken. Im Diakonie Klinikum Jung-Stilling unterstützen neben vier examinierten Still- und Laktationsberaterinnen, von denen drei international zertifiziert sind (IBCLC), auch entsprechend geschulte Hebammen und Krankenschwestern fachkundig beim Stillen. Sie zeigen unter anderem verschiedene Anlegepositionen und informieren Eltern, wie sie frühe Stillzeichen ihres Babys erkennen können.



Professionelle Tipps, Infos und Hilfe rund ums Stillen erhalten Eltern im Diakonie Klinikum Jung-Stilling von Julia Röhrig (links) und Stefanie Panz. Sie sind zwei von vier examinierten Still- und Laktationsberaterinnen der Einrichtung, die die diesjährige Weltstillwoche unterstützt.