



KOMPAKT

Informationen und
aktuelle Nachrichten aus
der Muttermilchforschung

• • • **Top-Thema**

Vorteile des Stillens für die Mutter

Stillen ist der beste Start ins Leben und hat eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen für das Kind. Darüber hinaus hat Stillen aber auch viele Vorteile für die Mutter selbst. Eine stärkere Kommunikation dieser Vorteile könnte zur weiteren Förderung des Stillens beitragen.

Stillen ist „praktisch“ für die Mutter, denn Muttermilch ist hygienisch einwandfrei und richtig temperiert, immer verfügbar und kostet nichts.^[1] Stillen wird aber auch mit einer Reihe von gesundheitlichen Vorteilen für die Mutter verbunden.^[2]

- Weniger Wochenfluss
- Geringeres Anämierisiko
- Schnellere Rückbildung der Gebärmutter
- Weniger Blutverlust in der Menstruation in den Monaten nach der Geburt
- Verzögerung des Beginns der Regelblutung
- Schnellere Rückkehr zum Gewicht vor der Schwangerschaft
- Vermindertes Brustkrebsrisiko
- Vermindertes Eierstockkrebsrisiko

Vermindertes Brustkrebsrisiko

In einer Fall-Kontrollstudie mit 1 665 Mutter-Kind-Paaren wurde der Effekt des Stillens auf die Entstehung von Brustkrebs untersucht.^[3] Alle Mütter in dieser Studie hatten ein erhöhtes Krebsrisiko, diagnostiziert anhand schädlicher Mutationen bestimmter Gene (BRCA1- oder BRCA2-Gen).

Diese Gene eliminieren normalerweise Krebszellen, können dies aber im mutierten Zustand nicht mehr. Es zeigte sich, dass Stillen über die Dauer von einem Jahr das Brustkrebsrisiko signifikant um 32 % verminderte, im Falle einer Stilldauer von mindestens zwei Jahren sogar um 49 %. Diese Ergebnisse trafen nur auf die Trägerinnen des mutierten BRCA1-Gens zu, nicht des BRCA2-Gens. Ein positiver Zusammenhang zwischen Stillen und dem Auftreten bestimmter Brustkrebsarten tritt aber auch bei unselektierten Müttern auf.^[4] ▶



Dr. med.
Christopher Mayr
Leiter Nutricia
Forum für Mutter-
milchforschung

Das Anliegen von ‚Forum Kompakt‘ ist es, das Stillen zu fördern. Am besten gelingt uns das, wenn wir die vielfältigen Vorteile des Stillens und der Muttermilch kommunizieren. Meist stehen dabei die Vorteile für den Säugling im Vordergrund, die kurz- bis langfristig seine Entwicklung und Gesundheit prägen. Dass aber auch viele gesundheitliche Benefits für die Mutter dabei herauskommen, wird oft nicht so deutlich. Deshalb berichten wir in dieser Ausgabe einmal über die wesentlichen mütterlichen Vorteile des Stillens.

Die Stillförderung steht auch im Mittelpunkt unseres Interviews. Wir sprachen mit Stefan Stohl, Mitgründer des Nutricia Forums für Muttermilchforschung und Leiter der Milupa Unternehmenskommunikation, über eine Befragung von Müttern in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu häufigen Stillbarrieren. Diese vom Nutricia Forum initiierte Studie zeigt, wie wichtig frühzeitige Aufklärung und Information zum Stillen sind.

In unseren Forschungs-News erfahren Sie wieder neue Facetten des ‚Wunderwerks Muttermilch‘, beispielsweise wie unglaublich anpassungsfähig Muttermilch bei der Bekämpfung von Infektionen ist.

Wir wünschen Ihnen viel
Spaß beim Lesen

Ihr Dr. med. Christopher Mayr

Vermindertes Eierstockkrebsrisiko

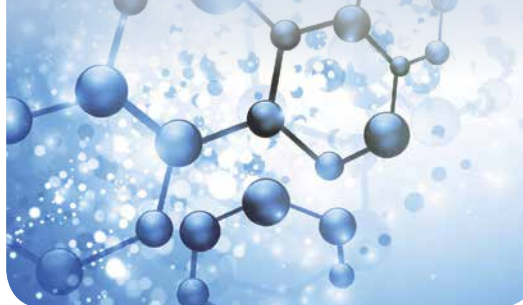
Andere Untersuchungen zeigten, dass Stillen auch vor Eierstockkrebs schützt.^[5] Stillen führte hier generell zu einer Verminderung des Eierstockkrebsrisikos um 24 %, verglichen mit Müttern, die nicht stillten. Dieser Effekt zeigte sich auch als abhängig von der Stildauer: Für jede Verlängerung des Stillens um fünf Monate sank das Risiko für Eierstockkrebs um jeweils 8 %.

Stärkere Bindung zum Kind

Neben den gesundheitlichen Vorteilen des Stillens für die Mutter hilft es ihr auch, eine stabile emotionale Bindung zum Kind aufzubauen.^[1] Der beim Stillen häufige und intensive Körperkontakt ist mit der Ausschüttung von körpereigenen Opiaten und bemutterungsfördernden Hormonen, wie Oxy-

Wussten Sie schon, dass es für die Milchproduktion mehrere tausend Laktationsgene gibt und dass diese direkt oder indirekt von physischen und sozialen Umweltfaktoren beeinflusst werden?

Quellen: Anderson SM et al. Breast Cancer Research 2007;9:204; Lemay DG et al. BMC Systems Biology 2007;1:56



herabsetzenden Einfluss aus. Prolaktin hat ebenfalls eine beruhigende Wirkung, stärkt die Ausdauer und Geduld und hilft ihr, leichter in den Schlaf zu finden.^[6]

Stillförderung durch gute Beratung

Untersuchungen zeigen, dass nur 38 % der Mütter gut über ihre Vorteile des Stillens informiert sind; 62 % zeigten lediglich durchschnittliches Wissen.^[2] Dies sollte Anreiz für alle im Gesundheitsbereich aktiven Personen und Organisationen sein, noch mehr auch diese Fakten zu kommunizieren, um das Stillen zu fördern.

tocin und Prolaktin, verbunden. Erhöhte Oxytocinspiegel im Gehirn der Mutter fördern ihre Interaktion mit dem Säugling, reduzieren ihre Ängstlichkeit und üben einen beruhigenden und stress-

Literatur: [1] Koletzko B et al. Monatsschr Kinderheilkd 2013;161:237-46 [2] Coutinho ACP et al. Journal of Nursing (JNUOL) 2014;8:1213-20 [3] Kotsopoulos J et al. Breast Cancer Res 2012;14:R42 [4] Anderson KN et al. Breast Cancer Res Treat 2014;144:1-10 [5] Luan NN et al. Am J Clin Nutr 2013;98:1020-31 [6] Hemmelmayr A. Pädiatrie & Pädologie 2012;47:22-4

• • • Forschungs-News – Für Sie gelesen

Mütterliche, aber auch kindliche Infektionen steigern die Infektabwehr in der Muttermilch

Forscher der University of Western Australia in Crawley, Australien, konnten zeigen, dass die Anzahl an Leukozyten in Muttermilch ansteigt, wenn entweder die Stillende oder auch das gestillte Kind selbst eine Infektion haben.



■ Leukozyten sind Teil der unspezifischen Immunabwehr und daher an der Bekämpfung von Infektionen beteiligt. Gestillte Säuglinge erhalten insbesondere mit der Vormilch, dem Kolostrum, eine hohe Menge dieser Abwehrstoffe, zusammen mit vielen anderen Immunfaktoren, die nach wenigen Tagen allerdings wieder auf einen Basiswert absinken.

Bekamen die Mütter in dieser Studie eine Infektion, beispielsweise eine Mastitis oder eine Erkältung, stiegen ihre Leukozytenwerte in der Muttermilch wieder signifikant an. Überraschenderweise führte eine Infektion des Säuglings ebenfalls zu einer erhöhten Leukozytenzahl

in der Muttermilch, was zeigt, dass Stillen eine komplexe physiologische Interaktion zwischen Mutter und Kind ist. Andere Abwehrstoffe, wie sIgA, IgG, IgM und Lactoferrin zeigten dagegen keine signifikanten Veränderungen.

Diese Ergebnisse wurden zwar an einem kleinen Kollektiv gefunden, könnten aber, so die Autoren, möglicherweise auch als diagnostisches Hilfsmittel eingesetzt werden, um bei stillenden Müt-

tern und ihren Kindern Infektionen zu erkennen. ■

Hassioutou, F; Hepworth, AR; Metzger, P; Lai, CT; Trengove, N; Hartmann, PE; Filgueira, L. Maternal and infant infections stimulate a rapid leukocyte response in breastmilk. Clinical & Translational Immunology 2013;e3;doi:10.1038/cti.2013.1

Originalarbeit unter: <http://www.nature.com/cti/journal/v2/n4/pdf/cti20131a.pdf>

Stillende Mütter sind empfänglicher für Freude



Psychologische Tests mit stillenden Müttern deuten darauf hin, dass Stillen einerseits empfänglicher für positive emotionale Signale wie Freude macht, andererseits aber die Empfindlichkeit gegenüber aggressiven Signalen von Ärger reduziert.

ne Emotionen erkennen. Dafür wurden 62 Mütter zu ihrem Stillverhalten befragt und anschließend mit Gesichtsausdrücken auf einem Bildschirm konfrontiert, die sich innerhalb von drei Sekunden aus einem

Die Forscher fanden heraus, dass eine längere Stilldauer mit schnellerer Erkennung von Freude zusammenhängt und häufigere Stillmahlzeiten pro Tag mit einer langsameren Erkennung von Ärger. Verantwortlich für diese „glücksfördernde“, selektive Wahrnehmung, so die Autoren, sei wahrscheinlich das Hormon Oxytocin, das beim Stillen vermehrt ausgeschüttet wird. ■

■ Psychologen des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig sowie des University College London und der University of Virginia, USA, untersuchten, wie schnell und genau stillende Mütter verschiede-

neutralen in einen Ausdruck von entweder Ärger, Freude, Angst, Traurigkeit oder Ekel verwandelten. Sobald die Mütter die Emotionsveränderung im Gesicht erkannten, sollten sie eine entsprechende Taste drücken.

Krol, KM; Kamboj, SK; Curran, HV; Grossmann, T. Breast-feeding experience differentially impacts recognition of happiness and anger in mothers. *Sci Rep* 2014; 4:7006. doi: 10.1038/srep07006.

Originalarbeit unter: <http://www.nature.com/srep/2014/141112/srep07006/pdf/srep07006.pdf>

Stillen schützt vor Infektionen über das Säuglingsalter hinaus

Untersuchungen der Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, Georgia, in den USA konnten einen infektionspräventiven Effekt des Stillens weit über das Säuglingsalter hinaus feststellen.



■ Ausgewertet wurden die Daten der 2005–2007 IFPS II (Infant Feeding Practices Study II) und der Nachuntersuchung der 1 281 Kinder aus dieser Studie im Alter von sechs Jahren. Zu diesem Zeitpunkt wurden die Mütter nach den Infektionen ihrer Kinder in den letzten zwölf Monaten befragt.

Während bei der häufigsten Form der Infektion, der Erkältung der oberen Atemwege, keine schützende Wirkung der Muttermilch auftrat, waren Säuglinge durch längeres und ausschließliches Stillen vor den zweit- und dritthäufigsten

Infektionen, den Ohr- und Halsentzündungen, besser geschützt. Kinder, die mindestens neun Monate gestillt wurden, hatten seltener Ohr-, Hals- sowie Nasennebenhöhlenentzündungen im Vergleich zu Kindern, die weniger als drei Monate gestillt wurden.

Auch der Anteil der Muttermilch an der gesamten Nahrung in den ersten sechs Lebensmonaten spielte eine entscheidende Rolle: Lag dieser über 66,6 %,

hatten die Kinder mit sechs Jahren weniger Nasennebenhöhlenentzündungen als die Kinder, deren Anteil unter 33,3 % lag. ■

Li R, Dee D, Li CM, Hoffman HJ, Grummer-Strawn LM. Breastfeeding and risk of infections at 6 years. *Pediatrics*. 2014;134:S13-20

Originalarbeit unter: http://pediatrics.aappublications.org/content/134/Supplement_1/S13.full.pdf+html

Der Stillförderung auf der Spur: Befragung von Müttern in Deutschland, Österreich und der Schweiz



Stefan Stohl,
Projektleiter des
Nutricia Forums für
Muttermilchforschung
und Leiter Unternehm-
menskommunikation
Milupa Deutschland

Stillen bedeutet Ruhe, Vertrautheit und Zweisamkeit für Mutter und Kind.

Darüber hinaus ist Muttermilch die unangefochten beste Ernährung für Säuglinge. Die WHO empfiehlt deshalb, dass Babys bis zum 6. Monat voll gestillt werden sollten. Doch oftmals entscheiden sich Mütter schon viel früher gegen das Stillen. Woran liegt das? Wir sprachen mit Stefan Stohl, Projektleiter des Nutricia Forums für Muttermilchforschung.

■ **Herr Stohl, Sie haben eine Studie zu häufigen Stillbarrieren in Auftrag gegeben. Wie wurde diese Studie angelegt?**

Die Studie wurde vom Nutricia Forum für Muttermilchforschung initiiert. Zur Jahreswende 2013/14 haben wir insgesamt über 1700 schwangere und stillende Frauen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz befragt. Ziel dieser Studie war es, Aufmerksamkeit für das Thema Stillen zu schaffen, einen Dialog – auch mit Experten – anzustoßen und Mütter in ihrer Stillzeit optimal zu fördern.

■ **Was fanden Sie dabei heraus?**

Die Studie machte deutlich, dass je nach Land mehr als zwei Drittel der befragten Mütter sich mehr Unterstützung und eine bessere Vorbereitung auf die Stillzeit wünschen. Außerdem empfinden viele Frauen Stillen in der Öffentlichkeit als unangenehm und wünschen sich mehr Akzeptanz.



■ **Anfangs wollen die meisten Frauen ja stillen. Was haben Sie darüber erfahren?**

Die Entscheidung für das Stillen fällt meist bereits vor der Geburt. Das hat emotionale und für mehr als zwei Drittel der Mütter vor allem gesundheitliche Aspekte: Muttermilch stärkt das Immunsystem, ist perfekt auf die Bedürfnisse des Kindes ausgerichtet und stellt die Weichen für eine gesunde Entwicklung. Außerdem verursacht das Stillen bei mehr als einem Drittel der Befragten ein echtes Glücksgefühl.

■ **Wie kommt es, dass sich zwei Drittel der Frauen nach einiger Zeit gegen das Stillen entscheiden?**

Mehr als 80 % der befragten Mütter gaben an, dass sie unter körperlichen Problemen während der Stillzeit leiden. Viele Frauen fühlen sich erschöpft und klagen über Verdauungsschwierigkeiten oder geschwollene Beine. Unangenehm war vielen vor allem das Auslaufen der Brust, empfindliche Brustwarzen und Milchstau.

■ **Sind es immer körperliche Gründe, die zum Abstillen führen?**

Nein, oft ist auch das persönliche Wohlbefinden stark eingeschränkt: Viele Stil-

lende leiden unter Müdigkeit, Vergesslichkeit oder Stimmungsschwankungen. Der Anspruch, alles perfekt machen zu wollen, führt zu einem omnipräsenten Druck und lässt wenig Raum für Selbstbestimmung und Phasen der Entspannung.

■ **Gab es Unterschiede zwischen den Ländern?**

Wenig. Während in Österreich und der Schweiz am häufigsten körperliche Gründe als Stillbarrieren angegeben wurden, nämlich bei 88 bzw. 90 % der Befragten, wurden diese von deutschen Müttern mit nur 80 % genannt. In der Öffentlichkeit zu stillen wurde insbesondere in Deutschland und der Schweiz als unangenehm empfunden: Hier vermeiden 28 bzw. 31 % der Befragten das Stillen in der Öffentlichkeit, dagegen nur 21 % in Österreich.

■ **Welche Schlüsse ziehen Sie aus dieser Studie?**

Die Studie zeigt, wie wichtig frühzeitige Aufklärung und Information zum Stillen sind, damit die Mütter wissen, wie sie sich optimal darauf vorbereiten können. Dazu können und sollten Unternehmen, die in diesem Bereich tätig sind, ebenfalls einen Beitrag leisten.

Impressum

Ihr Draht zur Redaktion: info@nutricia-forum-muttermilchforschung.org

Verantwortlich: Dr. med. Christopher Mayr

Redaktion: Dr. oec. troph. Rainer C. Siewert, Scientific Communication

Wissenschaftliche Beratung: Dr. rer. nat. Bernd Stahl,

Leiter Nutricia-Muttermilchforschung, Utrecht, Niederlande

Herausgeber: Milupa GmbH, Bahnstraße 14-30, D-61381 Friedrichsdorf

Design: Désirée Gensrich, dbgw

Druck: purpur Produktion GmbH

Bilder: privat; milupa; Fotolia.com: Oksana Kuzmina (1, 3, 4), kristall (2), evgenyatamanenko (3)

Weitere Informationen über aktuelle Muttermilchforschung unter:
www.nutricia-forum-muttermilchforschung.org



Dieser Newsletter wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.

