

Stillen – ein Problem?

Viele Probleme!

Während in manchen Zeitschriftenartikeln noch nach den Ursachen für den Rückgang des Stillens gefragt wird, etwa im Stern unter dem Titel: „Ich bin doch keine Kuh“, erscheint in PSYCHOLOGIE HEUTE ein Aufsatz „Warum Frauen wieder stillen“. Und es ist wirklich nicht zu übersehen, daß die Einstellung der Frauen zum Kinderkriegen und zum Stillen sich wandelt. Frauen, die Kinder erwarten, tun sich zusammen, um sich auf Geburt und Stillzeit vorzubereiten. Und das Interesse an hilfreicher Lektüre, an Erfahrungs- und Forschungsberichten ist groß. Offenbar geht die Entwicklung in die Richtung eines natürlicheren Lebens; zu dem zunehmenden Interesse an biologischer Ernährung, an Kräuter-Medizin und -Kosmetik gehört die Hinwendung zu Hausgeburt und Stillen.

Kehren die Frauen zurück zu ihrer alten Rolle, zur „Lebensaufgabe des Weibes: Mutterschaft?“ Was wird aus ihrer Selbstverwirklichung? Sind sie wieder schwach geworden?

Ich glaube eher, daß sie sich stark genug fühlen, von ihrer Entscheidungs-

freiheit – Kind oder nicht – Gebrauch zu machen, daß sie die Möglichkeit akzeptieren, Mutter zu werden, gerade als Teil ihrer Selbstverwirklichung, nicht als Selbstaufgabe. Sie können es besser machen als ihre Mütter und Großmütter, die sich dem Manne unterordnen und sich für die Kinder aufopfern mußten. Zu der Freiheit, die sie für sich beanspruchen, können sie auch ihre Kinder heranwachsen lassen.

Wer sich allerdings ernsthaft mit diesen Fragen und besonders mit dem Stillen beschäftigt, empfindet deutlich die Schwierigkeiten der Frauen-Emanzipation: wann darf die Mutter ihre Symbiose mit dem Kind auflösen, ohne dem Kind zu schaden? Wie frei ist sie, wenn sie um die Bedeutung des Stillens für die Ausbildung der Objektbeziehungen, um die Wichtigkeit für die Sozialisation im Wechselverhältnis von Mutter und Kind weiß? Auch Feministinnen, die erkannt haben, daß und wie wir zu Mädchen gemacht werden, sehen im Stillen einen prägenden Vorgang. E.G. Belotti beschreibt das Stillverhalten der Mütter – Söhne werden länger gestillt als Töchter –, als Anfang der kritisierten Erziehung zum Mädchen.

Es kommt nun darauf an, daß sich die Frauen aus der positiven Einstellung zum Stillen nicht von neuem einen Mutter-Kind-Käfig bauen. Nicht nur die Mutter ist dazu bestimmt, Beziehungsperson für das Kind zu sein. Das scheint allmählich auch den Männern klar zu werden. Wenn früher die Vorgänge um die Geburt reine Frauensache waren und der Vater sich für den Säugling kaum interessierte, kommt es jetzt häufiger vor, daß der Mann bei der Geburt seines Kindes dabei ist und das Baby mitversorgt. Sicher ist diese Haltung auch daraus zu erklären, daß Männer ihre Frauen und Kinder nicht mehr als selbstverständlichen Besitz betrachten können. Es gibt Frauen und Frauengruppen, die mit ihren Kindern ohne Mann leben.

Die vielfältigen Probleme um das Stillen ergeben sich aber nicht nur aus der Psychologie von Mutter und Kind, aus der sozialen Entwicklung des Kindes und der Emanzipation der Frau, sondern ebenso sehr aus den äußeren Bedingungen im Berufsleben.

Die Erfahrungsberichte, Aufsätze und Hinweise sollen diejenigen von Euch, für die das Thema akut ist, bei ihren Überlegungen anregen und ihnen vielleicht helfen. Die Entscheidung – Stillen: ja oder nein – muß jede Frau für sich treffen, aus ihrer Einstellung heraus und – nicht zuletzt – für ihre Lebenssituation.

Jo Wünsche

So oft wie

Ich bin 29, seit sechs Jahren Lehrerin an einer Sonderschule, arbeite trotz Kind weiter. Mein Mann arbeitet halbtags, damit er vormittags das Kind und Haushalt versorgen kann. Ich nehme die gesetzlich vorgesehene Stillzeit, wie sie im Mutterschutzgesetz geregelt ist, in Anspruch und arbeite täglich von 8.00 – 11.30 Uhr.

§ 7 Stillzeit

(1) Stillenden Müttern ist auf ihr Verlangen die zum Stillen erforderliche Zeit, mindestens aber zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal täglich eine Stunde freizugeben. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als acht Stunden soll auf Verlangen zweimal eine Stillzeit von mindestens fünf- und vierzig Minuten oder, wenn in der Nähe der Arbeitsstätte keine Stillgelegenheit vorhanden ist, einmal eine Stillzeit von mindestens neunzig Minuten gewährt werden. Die Arbeitszeit gilt als zusammenhängend, soweit sie nicht durch eine Ruhepause von mindestens zwei Stunden unterbrochen wird.

(2) Durch die Gewährung der Stillzeit darf ein Verdienstausschlag nicht eintreten. Die Stillzeit darf von stillenden Müttern nicht vor- oder nachgearbeitet und nicht auf die in der Arbeitszeitordnung oder in anderen Vorschriften festgesetzten Ruhepausen angerechnet werden.

(3) Die Aufsichtsbehörde kann in Einzelfällen nähere Bestimmungen über Zahl, Lage und Dauer der Stillzeiten treffen; sie kann die Einrichtung von Stillräumen vorschreiben.

Stillen als Möglichkeit der Selbsterfahrung

Ich stille mein Kind seit sechs Monaten. In dieser Zeit habe ich die unterschiedlichsten Reaktionen von Leuten beobachten können.

Kinder interessieren sich meist für die „technischen“ Aspekte. Sie wollen wissen, ob das Kind beißt, oder sie fragen, wie die Milch da hineinkommt.

Männer reagieren wieder anders. Wenn sie nicht gleich das Weite suchen oder das Thema wechseln bei dieser „Weibersache“, dann kommen fast immer Äußerungen wie diese: „Das Kind hat es gut!“, „So schön möchte ich es auch mal haben!“, „Welche Gefühle löst das aus? Ist es anregend?“

Erstaunlich viele Männer erinnern sich daran, daß sie selbst auch einige Zeit gestillt worden sind. Dumme Sprü-

der Vogel über's Haus fliegt?

che habe ich auch schon zu hören bekommen, aber selten.

Frauen reagieren sehr unterschiedlich, je nachdem, ob und welche Erfahrungen sie mit dem Stillen gemacht haben. Meist nehmen sie pro oder contra Stellung dazu: „Ich habe genug Schereereien mit der Schwangerschaft und genug Schmerzen mit der Geburt gehabt, da wollte ich nicht auch noch mit der Stillerei anfangen.“ „Beim ersten Kind hatte ich solche Probleme mit dem Ab-

selbst einmal gestillt und sind schon älter. Sie freuen sich, wenn sie nach ihren Erfahrungen gefragt werden. Sie sehen sich in ihrer Meinung bestätigt, daß Stillen eine wertvolle Art der Babyernährung ist, nachdem es wohl eine zeitlang für fortschrittlicher gegolten hat, die Flasche zu geben. Da jene Frauen oft mehrere Kinder zu versorgen und großzuziehen hatten, betonen sie die praktischen Aspekte des Stillens: „Man hat nicht die Arbeit mit den Flaschen.“

lich pünktlich Hunger bekommen.“ „Es ist ja auch besser für die Frau selber, die Gebärmutter bildet sich schneller wieder zurück, und Brustkrebs kriegt man auch nicht so leicht.“

Einmal habe ich eine sehr alte Frau getroffen, die von einer Amme genährt worden ist; sie sagte, ihre Mutter habe nur ihre Brüder gestillt, und sie sei ja nur ein Mädchen gewesen.

Ich hätte nie gedacht, daß ich mit meinen kleinen Brüsten überhaupt stillen könnte. Aber in der Schwangerschaft sind sie etwas gewachsen, überhaupt waren die Veränderungen an der Brust die ersten Merkmale. Nach dem Wachsen des Kindes in meinem Körper ist das Stillen eine weitere neue Körpererfahrung. Ich habe neues Selbstbewußtsein als Frau gewonnen. Ich gehe nicht mehr mit eingezogenen Schultern, womit ich seit der Pubertät diese komischen Auswüchse an der Vorderseite zu verbergen suchte. Auch aus Trotz gegen tittengeile Männerblicke habe ich die Brüste nie besonders hervorgehoben, jeder BH-Reklame hartnäckig widerstehend. Die Brüste waren mir eher lästig! Und jetzt entdeckte ich diese Körperteile neu, wie weiße Flecken auf einer Landkarte.

Das Stillen gibt mir ein Gefühl von Fruchtbarkeit. Aus meinem Körper kommen nicht nur mehr oder weniger übelriechende Sekrete, sondern etwas, das für mein Kind wichtig ist.

Selbst die Tatsache, daß die Brüste oben neben den Oberarmen angewachsen sind, erweist sich als ideale Konstruktion: so kann ohne großen Kraftaufwand mit einem Arm ein Kind gehalten werden, das Köpfchen gestützt und der Mund in die richtige Position zum Trinken gebracht werden. Zudem hat man inzwischen herausgefunden, daß der Abstand von ca. 30 cm für den Blickkontakt optimal ist – das ist genau der Abstand, in dem ein Kind beim Stillen gehalten wird.

Die Brustwarzen, die auf Nacktphotos vor den Nachtbars – mit Glitzerstaub spärlich bedeckt – als Blickfang für lüsterne Männer gezeigt werden, erlebe ich beim Stillen positiv. Es ist nach dem Abschneiden der Nabelschnur die letzte Kontaktstelle zum Kind – abgesehen von der Haut an sich. Die Brustwarzen haben sich schon ganz zu Beginn der Schwangerschaft verändert; sie wurden sehr empfindlich bei Temperaturwechsel und Berührung. Sie sind in gleichem Maße zart und sensibel wie strapazierfähig. Müssen sie doch mehrmals am Tag das Saugen und Lut-



stillen, da fange ich jetzt lieber erst gar nicht an!“ „Und die Figur nachher – Hängebusen?“ „Das zehrt doch an deinem Körper, mach dich doch nicht kaputt.“ „Wie lange willst du denn noch stillen! Du machst das Kind ja innerlich abhängig, später wird es große Ablösungsschwierigkeiten haben.“ „Ich bin genug angebunden durch das Kind. Wenn ich auch noch Stillen würde, käme ich ja gar nicht mehr aus dem Haus.“ „Ich bin doch keine Kuh.“ „Was wird aus der Gleichberechtigung, während ich dann nachts aufstehen müßte zum Stillen, würde er weiterpennen? Ne!“

Viele der Frauen, die eindeutig für das Stillen sind, haben vor Jahren

„Die Milch ist immer richtig warm und hat genau das, was das Kind braucht.“

„Das Milchpulver läuft so ins Geld, das hätten wir uns gar nicht leisten können.“

„Im Krieg und in der schlechten Zeit danach hat es gar nichts anderes gegeben, da haben fast alle Frauen gestillt und zwar möglichst lange.“ „Brustkinder sind nicht so anfällig gegen Krankheiten.“ „Früher hieß es, daß man ein Kind so oft stillen solle, wie ein Vogel über's Haus fliege; aber in der Nazizeit, da sollten die Kinder schon frühzeitig an Ordnung gewöhnt werden, und dann haben sie die Kinder auf den 4-Stunden-Rhythmus getrimmt: Im Bauch der Mutter hat das Kind zu jeder Zeit zu essen gekriegt, und dann soll es plötz-

Risse

von Elisabeth Montet

Über das Älterwerden
von Frauen –
Materialien über einen
unwürdigen Zustand

Da eines der weiblichen Hauptattribute die jugendliche 'Schönheit' sein soll, werden die meisten Frauen von Problemen des Älterwerdens betroffen. Ich lerne immer mehr Frauen kennen, deren Alter sie in eine ghettoähnliche Situation bringt, seien sie Hausfrau, berufstätig, verheiratet oder ledig. Ihre Angst, mit zunehmendem Alter in den Augen der Gesellschaft unattraktiv zu werden, kommt nicht von ungefähr: Das Wunschbild, das sich die Gesellschaft in Form der Werbung und der modischen Leitbilder von der Frau macht, ist zweifellos dazu angetan, ihr Angst zu machen. Jugendlichkeit und Schlankheit erscheinen als das einzig Erstrebenswerte. Die einzige Anerkennung, die man ihrer 'jugendlichen', schlanken, weiblichen Erscheinung gönnte, ver-schwindet mit ihrem faltig werdenden Körper: ihr Aussehen beginnt schnell für Männer 'unattraktiv' zu werden. Ihre Kinder, wenn sie welche hatte, gehen eigene Wege. Eine würdige Form des Älterseins scheint es nur noch in der Rolle der gütigen Großmutter, der asexuellen Frau also, zu geben.

Die Protokolle, Briefe, Anekdoten, Aufsätze, Photos, Annoncen, das ganze "Alltags-Material", das den Texten inhaltlich beigeordnet wurde, stellt den Versuch dar, die Beschreibung eines unwürdigen Zustandes zu leisten, der sich nur gemeinsam bekämpfen läßt."

neu ende februar

verlag frauenpolitik
44 münster
wolbecker str.78

bitte katalog anfordern

schen des „Säug“lings aushalten. Trotz der regelmäßigen Flüssigkeitsabsonderung weichen sie nicht auf, sondern werden nach dem Stillen wieder trocken, weich und geschmeidig. Die Form des „Nippels“ vorne kann sich das Kind selbst gestalten. Bei großem Hunger saugt es noch einen Teil des Vorhofes mit rein. Dadurch werden noch Reserveöffnungen der Warze aktiviert, die Warze ist dann sehr langgezogen und das Kind bekommt mehr Milch. Ich hatte immer gedacht, vorne an der Brustwarze sei ein einziges Loch. Genau besehen sieht sie aus wie eine kleine Himbeere – viele Milchkanäle münden vorne, und die Milch spritzt in mehreren dünnen Strahlen in den Gaumen des Kindes.

Es muß für das Kind ziemlich anstrengend sein, gleichzeitig die Brustwarze mit dem Mund zu umschließen und zu saugen – nach dem Stillen schläft es meist gleich wieder.

Am Anfang war das Stillen mit vielen Ängsten verbunden und von vielen Fragen begleitet, auf die mir kaum jemand Antwort geben konnte:

- Bekommt das Kind auch genug?
- Warum spuckt das Kind manchmal die kostbare Milch einfach wieder aus?
- Wenn sich das Kleine vor Blähungen krümmt und schreit, muß ich überlegen, was ich Verkehrtes gegessen haben könnte. Über die Ernährung während der Stillzeit fand ich nichts in der Literatur und in den einschlägigen Broschüren. Also habe ich vieles selbst ausprobieren müssen.
- Darf ich mir beim Zahnarzt eine Spritze geben lassen oder muß ich das Zahnziehen so ertragen? (Ich darf – habe ich im Frauenzentrum erfahren). Wie ist das mit dem Alkohol? Ein Gläschen Wein würde nicht schaden, heißt es; aber was ist, wenn es mal etwas mehr geworden ist – schädigt das die Leber oder den Aufbau der Gehirnzellen des Kindes?
- Schadet die Brustwarzensalbe, in der Hormone sind, dem Kind?
- Kann ich schwimmen gehen, ohne eine Infektion der Brustwarzen zu riskieren?
- Wann kann ich mit dem Abnehmen anfangen, muß ich die überflüssigen Pfunde von der Schwangerschaft her solange mit mir herumschleppen, bis ich aufhöre zu stillen?
- Wann setzt die Regel wieder ein? Welche empfängnisverhütenden Maßnahmen kann ich ergreifen?

In all diesen Fragen kann eigentlich nur ein breit angelegter Erfahrungsaustausch Hilfe bringen.

Die Gefühle beim Stillen sind unterschiedlich und durchaus ambivalent.

Manchmal genieße ich das Saugen als lustvolle Stimulation der Brust. Kurz nach der Geburt traten beim Stillen deutliche Kontraktionen der Gebärmutter auf – das hat mich spüren lassen, daß da ein enger Zusammenhang besteht. Durch das Stillen wird die symbiotische Beziehung zum Kind aufrechterhalten. Das erlebe ich einesteils als „Selbstwertsteigerung“, andererseits als Einschränkung meiner Freiheit. Vor allem für meine Zeiteinteilung ist das recht einschneidend. Das Kind ist ja momentan auf Gedeih und Verderb auf mich angewiesen, ich muß zu bestimmten Zeiten für das Kind da sein; das Kind aber auch für mich. Wenn die Brust prall voll ist, bin ich froh, meine Milch loszuwerden. Eine so enge Beziehung zu jemandem kenne ich in keinem anderen Lebenszusammenhang.

Sicherlich gibt es psychische Beziehungen, die zeitweise sehr viele Gefühle freisetzen oder binden – aber diese Art der Koppelung von psychischer und physischer Zuwendung zu einem Menschen ist für mich eine ganz neue Erfahrung.

Wollte mir jemand das Stillen aufzwingen, sei es aus medizinischen, praktischen oder ideologischen Gründen, so würde ich mich entschieden dagegen wehren. Das wäre ein massiver Eingriff in meine Persönlichkeit. Ich habe mich frei dafür entscheiden können und werde es solange machen, wie das Kind will und ich genügend Milch habe. Ich werde solange stillen, wie ich die Lust zur Hingabe und Fürsorge mit dem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Abgrenzung im Gleichgewicht halten kann.

Keinesfalls möchte ich missionarisch für das Stillen eintreten. Denn sehr schnell wird man von Vertretern der Mutterschaftsideologie mißbraucht. Es kann als Instrument der Unterdrückung von Müttern verwendet werden: weg vom Beruf und zurück ins Heim zum Kind. Überspitzt ausgedrückt: Es sei moralische Pflicht jeder guten Mutter, das Kind bzw. die Kinder möglichst lange zu stillen, ohne Rücksicht auf Verluste. Verluste auf Seiten der Baby-nahrungsindustrie wären gar nicht so schlimm – aber der Verlust der Autonomie der Frau kann weitreichende Folgen haben, z.B. wenn man nur an die Erziehung durch solche frustrierten Mütter denkt. Die Flasche wird zum Symbol mangelnder Mutterliebe und die künstliche Ernährung des Säuglings wird als Instinktlosigkeit und Pflichtverletzung gewertet. Es entsteht dann eine neue Art von Leistungsdruck, nämlich die biologische Leistungsnorm, kontinuierlich Milch in ausreichendem Maß für den Nachwuchs zu produzieren.

Marianne Wiedenmann