

Entspanntes Stillen in der Öffentlichkeit



Monika Liese
MFA/ Stillspezialistin®
Trageberaterin(TBA)
Eltern-Kind-Kursleiterin(QEKK)
Referentin

Mitgliedschaften:
BDL/ Frauenmilchbank Initiative / Stillforum Leipzig e.V.

Stillförderung:
Instagram/ Facebook/ Youtube/ TikTok
(deine_stillspezialistin)

Link zum Artikel:

<https://www.mz.de/lokal/sangerhausen/pladoyer-fur-den-supercoktail-stillspezialistin-aus-sangerhausen-hilft-frauen-bei-problemen-3255236?reduced=true>
02.10.21



Entspanntes Stillen in der Öffentlichkeit

Warum stillen Mütter nicht gern
in der Öffentlichkeit?

Was kann Müttern helfen ihr Kind gerne
in der Öffentlichkeit

STILLEN ZU WOLLEN?



TAGESSPIEGEL

Update / Streit um Babys im Café Stillen und Kinderwagen unerwünscht

Ein Cafébesitzer untersagt seiner Kundin, ihr Kind in seinem Laden zu stillen. Eine Online-Petition fordert rechtlichen Schutz. Das Ministerium bleibt vage.

Von Sigrid Kneist und Sandra Dassler
18.02.2016, 12:24 Uhr

"Sollen sie doch einfach zum Stillen aufs Klo gehen!"

Blick
DAS WOCHENENDMAGAZIN



DEBATTE Warum unter anderem „Der Mulatte“ einen neuen Namen bekommen hat.

WOCHENENDE, 2./3. OKTOBER 2021

Solche Situationen kennt auch Marina Schermer aus Eisleben. Auch sie wurde mit ihrem heute vier Monate alten Sohn schon aus einem Geschäft - „es war eines für Babysachen“ - gebeten, weil sie das hungrige Kind in einer Umkleidekabine gestillt hat. Und auch sie sei zunächst un-

Warum stillen Mütter nicht gern in der Öffentlichkeit ???

Von: ANJA TISCHENDORF
28.11.2022 - 10:08 Uhr



Eltern

Eine stillende Mutter wird von einem Eisdielenbesitzer aufgefordert, das Café zu verlassen. Begründung: Andere Gäste fühlen sich belästigt. Eine Aufsicht im Museum rechtfertigt den Rausschmiss einer stillenden Mutter mit dem Satz: "Im Museum ist Essen verboten!"

Grundsätzlich ist das Stillen in der Öffentlichkeit zwar zulässig, allerdings gibt es ein Problem: das **Hausrecht.**

Stillen in der Öffentlichkeit ist noch immer nicht selbstverständlich !!

Stillende Brüste sind anstößig, aber in Dessous auf Werbeplakaten okay?



Wie stillfreundlich ist Deutschland? Auftaktfilm zur Fachkonferenz am 5.6.2019 in Berlin



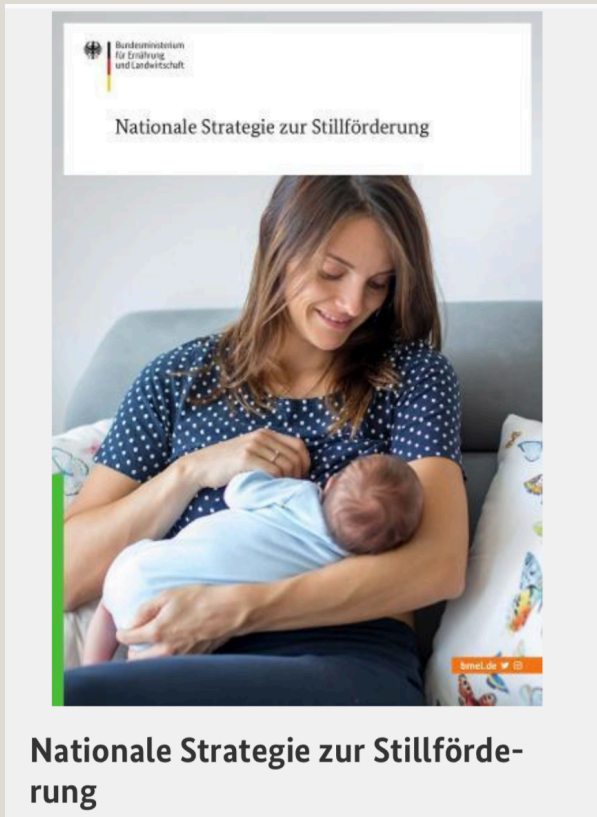
Monika Liese/ Stillspezialistin®

Link zu Video:

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/schwangerschaft-und-baby/stillen-in-deutschland.html>

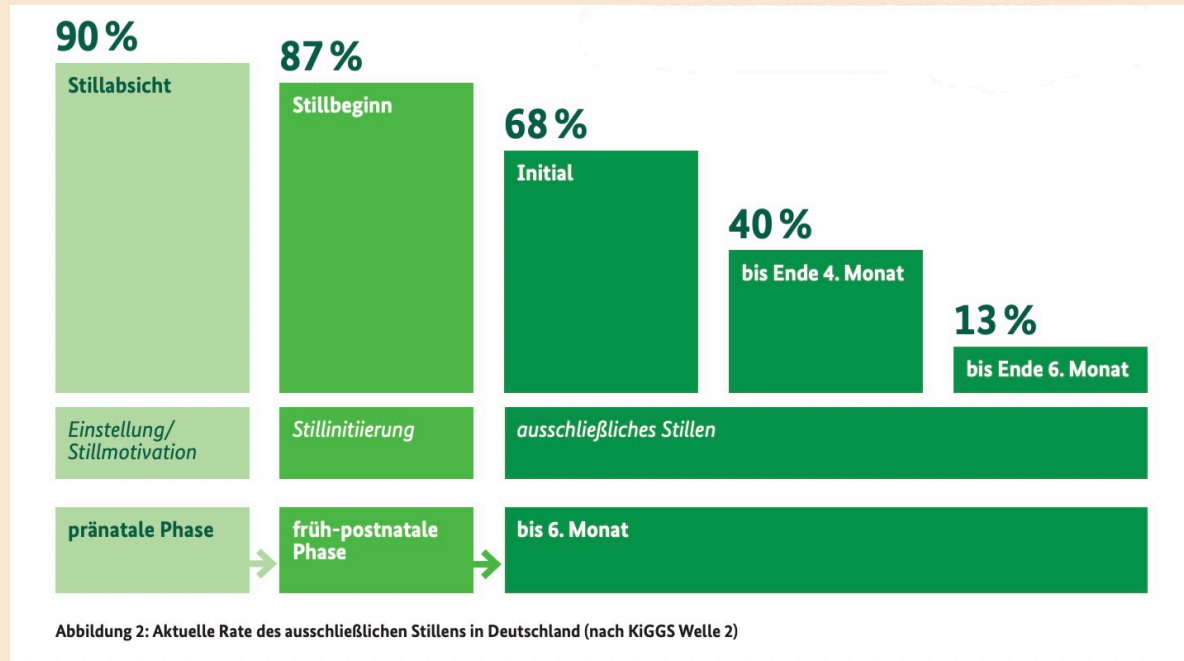
(Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft)





07. Jul 2021

<https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/nationale-stillstrategie.html>



Die WHO empfiehlt, dass Säuglinge in den ersten sechs Monaten ausschließlich Muttermilch erhalten (keine andere Nahrung oder Flüssigkeiten). Ab dem 7. Monat wird parallel zur Muttermilch Beikost eingeführt und bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus weiter gestillt, wie Mutter und Kind es wollen.

Trotz dieser Strategie, hat sich an der Stillförderung bis heute nichts getan!



Was kann Müttern helfen ihr Kind gerne auch in der Öffentlichkeit

STILLEN ZU WOLLEN?

Auf das Stillen vorbereiten, noch in der Schwangerschaft!

(1 Ansprechpartner sind Gynäkologen!!)

zu 95% aller Stillprobleme entstehen in der Klinik...(meine Hausbesuche) hatte die Mutter keinen optimalen Stillstart, kämpft dann mit abpumpen, Flasche geben und ggf. mit einem Stillhut wird sie öffentlich nicht stillen!

d.h. Jeder schwangeren Frau, die ihr Kind gern stillen möchte,
bitte einen STILLVORBEREITUNGSKURS mit dem Partner anbieten.
(ab 04.05. u.a. in Leipzig/ Petersbogen-Apotheke)

Dieser Kurs soll vor allem „beim 1. Kind“ auf die Stillzeit vorbereiten, Sicherheit geben, evidenzbasiertes Wissen vermitteln und somit u.a. mit Mythen und Ammenmärchen aufräumen.



Stillen ist wie das Tanzen lernen: es braucht etwas **Übung,
viel Geduld und eine Handvoll **Selbstvertrauen**.**

Stell dir vor, du möchtest bei einer (deiner) Traumhochzeit einen Walzer tanzen. Du hast es auf Youtube und bei eigenen Freunden gesehen. Es sieht eigentlich so leicht aus, oder? Du möchtest dich drehen, dein Partner bleibt stehen. Du gehst vorwärts, dein Partner rückwärts.

Du kannst keine Pirouetten drehen, wenn du die Grundschritte nicht kennst.

Stillen lernen ist genau das selbe. Es braucht die ersten Grundschritte, die erste Anleitung, vor allem **Übung**. Du brauchst ebenfalls viel **Geduld**. Es ist kein Meister vom Himmel gefallen. Hast Du dies gemeistert, gehörst Du zu den Fortgeschrittenen. Und das Wichtigste ist dein **Selbstvertrauen**. Glaube an dich und deine Fähigkeiten als Mama. Höre auf dein Bauchgefühl und deine Intuition. Hast Du nun in dieser Lernphase deinen Partner(dein Baby) gut kennengelernt und ihr seid eine “Stilleinheit” geworden, so seid ihr ein eingespanntes Profiteam.



(Auszug aus meinem Ratgeber „Stillen lernen“ noch in Arbeit)

Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind

Mein Kind profitiert:

- o Allergieprophylaxe
- o Immunisierung
- o bessere Bindung
- o fördert seelische Entwicklung
- o halbiert das Risiko des plötzlichen Kindstodes

o höhere IQ- Werte

senkt das Risiko:

- an Mittelohrentzündung
- an Magen-Darm-Grippe
- an Infektion der oberen Atemwege
- an Diabetes
- an Übergewicht
- an Leukämie im Kindesalter zu erkranken

Mutter profitiert:

- o Stillen verbrennt Kalorien(ca 500 kcal)
- o Gebärmutter zieht sich zurück
- o weniger Blutungen

senkt das Risiko:

- an Brustkrebs
- an Gebärmutterkrebs
- an Eierstockkrebs
- an Herzkrankheiten
- an Diabetes Typ 2
- an Osteoporose zu erkranken



Das Stillen zu Hause üben



Hier ein paar Tipps für Mütter:

Vor dem Spiegel üben: wie sieht das Stillen aus? Sieht man die Brust oder doch nicht?

Passende Kleidung wählen: ein Still-BH hat eine kl. Öffnung, der größte Teil der Brust wird verdeckt. Kleider und/oder Oberteile mit Knöpfen bzw. einem Reißverschluss erleichtern den Zugriff zur Brust. Eine spezielle Stillkleidung ist somit nicht unbedingt notwendig

Wo kann gestillt werden: Einkaufszentren, Cafés, Hotels, Bibliotheken verfügen manchmal über einen Stillraum. Es gibt einen gemütlichen Stuhl oder gar eine Wickelkommode. Noch in der SS erkundigen.

Hilfsmittel: die Mutter kann die Brust ebenfalls mit einem Schal, einem Stilltuch oder einer Stola schützen. Zu Hause testen, manche Kinder mögen nicht bedeckt werden.

Stillen im Urlaub: falls im Ausland gestillt werden soll, über die Rechte informieren. In manchen Ländern haben Mütter per Gesetz das Recht ihr Kind in der Öffentlichkeit zu stillen. Auf der Webseite des Landes ggf. erkundigen.



Stillen in Tragehilfen ist ebenfalls möglich.

Übung macht den Meister.

Ringsling von Hänschenklein
Stillshirt von Milchlahm

Link zum Video:

https://www.instagram.com/reel/CjdD12OIWqx/?utm_source=ig_web_copy_link



Stillen

geht

Stillen - eine Handvoll Wissen reicht.



Weltstillwoche 2022

ÜBERALL



Bilder: privat

Wenn **das Stillen** für die kleinsten unter
uns **ganz normal ist**,
so prägt uns diese Erfahrung
ein Leben lang,
sogar über Generationen hinaus...

Antonia 2 Jahre und
10 Monate



Bild: privat





Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Monika Liese

MFA/ Stillspezialistin®/ Trageberaterin(TBA)

Eltern-Kind-Kursleiterin(QEKK)/ Referentin

Am Schloßberg 19

06526 Sangerhausen OT Grillenberg

Tel.:0171-4883297

@: post@monikaliese.de

www: monikaliese.de

