

# Pressemitteilung AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

## Digitale Kompetenz für Stillende

In dem mit Bestnoten der Teilnehmerinnen bewerteten Online-Seminar „Einfach stillen!“ können sich alle jungen Familien kostenfrei umfassend und praxisorientiert über das Stillen informieren. Gemeinsam mit dem „Netzwerk Gesund ins Leben“ und der Still-Beraterin Silvia Pallien hat die AOK dieses qualitätsgesicherte Online-Seminar entwickelt. „Für die AOK ist das Stillen ein wichtiges Anliegen. Daher ist unser Seminar ein hervorragendes Angebot zur Weltstillwoche“, erklärt Dr. Martina Niemeyer, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Diese steht in diesem Jahr unter dem Motto „Stillen. Unser gemeinsamer Weg“.

Ä Darüber hinaus können alle werdenden Eltern und Interessierte ebenso kostenfrei an den digitalen AOK-Seminaren „Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit“ oder „Babykost“ teilnehmen.Ä Einfach per Smartphone, Tablet oder PC mit fester Internetverbindung einwählen - jetzt anmelden.

Silvia Pallien ist Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Gesundheitspädagogin (GPA) und Referentin der AOK-Online-Seminare „Einfach stillen!“

Die diesjährige Weltstillwoche steht unter dem Motto „Stillen. Unser gemeinsamer Weg“. Frau Pallien, wie soll dieser gemeinsame Weg aussehen?

Dass das Stillen die natürliche Nahrung für Säuglinge ist und viele positive Effekte für Kind und Mutter mit sich bringt ist nachweisbar und unumstritten. Etwa 90 Prozent aller Mütter in Deutschland beginnen direkt nach der Geburt mit dem Stillen. Leider sinkt die Zahl der gestillten Säuglinge in den ersten Lebensmonaten dann aber rapide. Nach sechs Monaten sind es nur noch rund 26 Prozent. Vier von fünf Frauen sprechen von verschiedenen „Stillproblemen“, die durchaus vermeidbar oder lösbar wären.

Aus diesem Grund muss es einen gemeinsamen Weg geben, das Stillen durch generell stillfreundlichere Strukturen dauerhaft zu fördern. Eigentlich jeder Mensch hat in irgendeiner Art und Weise Berührungspunkte mit dem Thema. Die allgemeine Haltung jedes Einzelnen bestimmt mit, ob „Stillen“ gelingt. Die Politik schafft die Rahmenbedingungen für ein stillfreundlicheres Deutschland, ebenso die Geburtskliniken, die Hebammen und Stillberater\*innen. Es ist allerdings sehr wichtig, ein öffentliches Bewusstsein zu schaffen, dass Stillen die Normalität sein sollte.

Sie begleiten seit vielen Jahren Mütter als Stillberaterin. Welche Vorbereitungen auf das Stillen können aus Ihrer Sicht hilfreich sein, auch damit die Stillenden „dranbleiben“?

Die frühe Beschäftigung mit der Thematik schon in der Schwangerschaft ist wichtig. Dazu gehören Gespräche mit Frauen, die positive Erfahrung gemacht haben, und das Einbeziehen der Partner und der Familie. Wertvoll ist der Kontakt mit Hebammen, stillfreundlichen Geburtskliniken, die Bonding und das direkte Anlegen im Kreißaal fördern. Eine Stillberaterin kann wichtige Tipps geben, zum Beispiel zu Stilltechniken und -rhythmen. Vorbereitende Kurse, wie das AOK-Onlineseminar „Einfach stillen!“ sind genauso empfehlenswert wie die umfassende Nachsorge oder der Austausch in Stilltreffs oder Stillcafés.

Was wünschen Sie sich für die jungen Mütter?

Dass Sie ein Selbstvertrauen in die natürlichen Prozesse sowie in ihre Stillfähigkeit entwickeln. Die Chancen stehen gut, wenn sie eine kompetente und liebevolle Begleitung von Anfang an bekommen. Denn 95 bis 97 Prozent aller Mütter können mit ihren körperlichen Gegebenheiten stillen. Viele Hinderungsgründe sind heute gesellschaftlicher Natur und es ranken sich nach wie vor viele Mythen ums Stillen. Besonders wünsche ich mir, dass Stillen an jedem Ort möglich ist und somit präsenter und selbstverständlicher wird. Ein gutes Beispiel hierfür ist Schweden. Dort sieht man überall stillende Frauen in der Öffentlichkeit, sogar in der Kirche gibt es bequeme Stühle für Stillende. Denn Babys können bei Hunger nicht lange warten, es ist lebensnotwendig, dass sie überall gestillt werden können!

[1.208 Zeichen mit Leerzeichen (Pressemeldung) und 2.821 Zeichen mit Leerzeichen (Interview)]