

Dr. med. Herbert Renz-Polster

Stillen – die evolutionäre Sicht



MAY 21, 2012

The French Rejection 26

God of Cricket 40

TIME

ARE YOU **MOM ENOUGH?**

Why attachment parenting drives some mothers to extremes—and how Dr. Bill Sears became their guru

BY KATE PICKERT



Jamie Lynne Grumet, 26, and her 3-year-old son

www.time.com

Stillen bis der Schulbus kommt ?

Eigentlich ist die Sache klar...

... bis in die jüngste Neuzeit hinein wurden Kinder lange gestillt

- Kulturvergleichende Verhaltensforschung:
durchschnittliche Stilldauer in Jäger- und Sammler-Gesellschaften: ca. 30 Monate (Varianz: 20 Monate – 5 Jahre)
- Paläontologie: bestätigt dies durch Knochenanalysen
- Geschichtswissenschaften:
Die Bibel berichtet für die Kinder der Hebräer eine Stilldauer von 2-3 Jahren
Der Koran empfiehlt, Kinder 2 Jahre lang zu stillen...

30 Monate – ist das lang ?

- Die anderen Menschenaffen stillen deutlich LÄNGER. Und sie haben dafür einen guten Grund...
- Warum stillt der beifütternde Mensch dann trotzdem so lange??

Weiterstillen, weil... (1a)

- ... Homo sapiens hat in den ersten drei Lebensjahren ein überaus rasches Hirnwachstum.
- In dieser Zeit hat er einen relativ hohen Bedarf nach Kalorien, Eiweiß, Fettsäuren, und vor allem eben: Einfachzuckern...
- in dieser Zeit ist das wichtigste Organ des Kindes besonders vulnerabel: ein wachsendes Gehirn darf nicht hungern.

Also Weiterstillen. Weil... (1b)

Muttermilch überbrückt saisonale Engpässe, denn ihre Produktion kann jederzeit gesteigert werden... Stillen ist damit ein genialer Puffer gegen Schwankungen in der Nahrungsversorgung



Weiterstillen, weil... (2)

- Kleinkindphase – Vorstoß in eine neue Keimwelt...
- Stillen als Schutz vor Infektionen (Bsp. Rotaviren...)
- Stillen als modulierender Einfluss beim Aufbau immunologischer Toleranz (Zöliakie-Diskussion)
- Stillen als modulierender Einfluss beim Aufbau des Microbioms (Rolle des „Mündelns“? Rolle des Schnullers?)

Weiterstillen, weil... (3)

- ... das (schockierende) Beispiel der Kung in der Kalahari...

In manchen Gegenden auch aus einem anderen Grund wichtig: in vielen Klimazonen schafft es zwar die Mutter von Wasserloch, nicht aber ihr Baby ...

Die evolvierte Stilldauer

- „Spacing“... im evolutionären Kontext war der Geburtenabstand auf etwa 3-4 Jahre eingestellt – unter Jäger- und Sammlerbedingungen garantierte das die optimale Entwicklung...
- ... jetzt hat das Gehirn 90-95% seines Erwachsenenvolumens
- ... jetzt wurde die Mutter wieder fruchtbar
- ... und das Stillkind abgestillt
- ... Alles scheint also seine Logik zu haben...

„Langes“ Stillen war für die Entwicklung der Menschenkinder in der evolutionären Vergangenheit wichtig. PUNKT !



**... Auftritt Homo sapiens als
„the great disruptor“ ...**



Erfinden wir doch
was Besseres,
Praktischeres, und
überhaupt: das ist
doch nicht NORMAL
– wenn die Kinder
schon selber die
Bluse aufmachen
können... !!!



Was ist normal... ? (1)

... Was man hier halt so MACHT. Und das beruht auf...

- biographischen Erfahrungen
- sozialen und persönlichen Vorbildern
- kultureller Konnotierung des Stillens (etwa mit: Rückständigkeit, Mutter-Ideologie, Sexualität)
- und überhaupt: was heisst „hier“? Die Rolle des Milieus...

Was ist normal... ? (2)

... Was man hier halt so **WILL**

- ALLE kindlichen Verhaltensweisen sind auch Erziehungsfelder (von Ausscheidungen bis Schlafen...)
- ... Und Stillen natürlich auch: »Bei der Durchführung der Nahrungspausen handelt es sich nicht bloß um eine für die Ernährung wichtige Maßregel, sondern tatsächlich um die erste Erziehung zur Beherrschung der Triebe« (Prof Czerny, 1922)
- Geht es denn HEUTE nur darum, dass Babys einfach schlafen, scheißen und satt werden...?

Was ist normal...? (3 a)

... Was man hier überhaupt KANN

Alle Entscheidungen sind auch Kompromisse zwischen Ressourcen und den Erfordernissen des Alltags:

- Hochland Nepal sowie Fulani/Zentralafrika: Stillhäufigkeit je nach saisonaler Arbeitsbelastung der Mutter bzw. Art der Subsistenz (Feldarbeit versus Sammeln)
- Bofi/Zentralafrika: Stilldauer bei den sesshaften Stammesmitgliedern sinkt von 36-53 Monate auf 18-27 Monate
- Vergleich Efe/Tansania und Kung/Namibia: wo Kinder nicht zur „Arbeit“ mitgenommen werden können (bzw. müssen) sinkt die Stilldauer (Kung: 3-4 J, Efe 1-2 J)
- Stilldauer bei den später Geborenen...?

Was ist normal...? (3 b)

Alle Entscheidungen sind auch Kompromisse, ein beständiger Abgleich von Ressourcen und Erfordernissen...

»In allen Kulturen passen Frauen ihr Leben an die Bedürfnisse ihrer Säuglinge an – und muten ihren Säuglingen das umgekehrte zu.« (Sara Blaffer Hrdy)

Was ist normal...? (3 c)

Wo dieser Kompromiss liegt...

... hängt auch von der sozialen Unterstützung ab, und hier zeigen sich paradoxe Wirkungen:

- Unterstützung durch FRAUEN wie Grossmütter oder Freundinnen: oft eher verkürzender Effekt auf die Stildauer...
- Unterstützung durch den männlichen Lebenspartner : oft verlängernder Effekt auf die Stildauer...
- Warum? (Absicherung der Betreuung versus Absicherung des Lebensunterhalts...)

Und kurz noch was zu ein paar heutigen Sorgen...

Stillen und „Selbstständigkeit“... Aus evolutionärer Sicht: eine Lachnummer.

Stillen und „Regelmäßigkeit“ – hält sich ein Kind, das freien Zugriff auf die Brust hat, dann auch an die Regeln und Zeiten...? ... Das komplexe Wunderwerk der exekutiven Kontrolle...

Das Stillen und die Schönheit...

Stillen und „Verwöhnung“...

Das „Verwöhnen“ – es kommt auf die Beziehungen an...

Ob Kinder „verwöhnt“ werden, hängt davon ab, „in welchem Geist wir miteinander umgehen“...

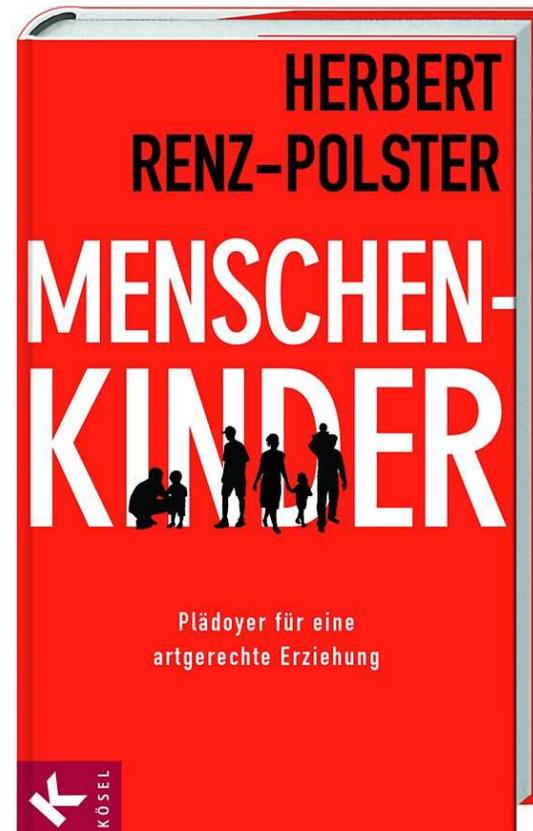
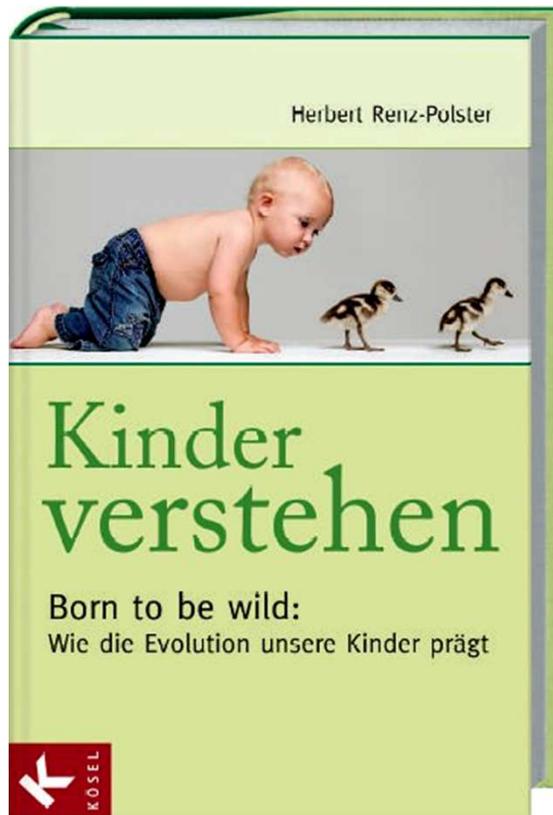
... auch früh abgestillte Kinder können respektvoll aufwachsen...

... und auch „lange gestillte Kinder können grausame Kriege führen“ (Judith Harris)



Danke, und falls Sie mal was
lesen wollen ...

www.kinder-verstehen.de



www.kinder-verstehen.de

