

Stillen, ein Geschenk fürs Leben

Sein Kind zu stillen bedeutet nicht nur, ihm die nötigen Kalorien in idealer Form und Zusammensetzung zur Verfügung zu stellen, sondern auch sein Bedürfnis nach körperlicher Nähe, Liebe und Zuwendung zu befriedigen. So gesehen ist Muttermilch weit mehr als nur irgend ein Lebensmittel. Sie enthält alle Nährstoffe für die physische Entwicklung des Kindes in optimaler Weise, und zwar individuell an die jeweiligen Entwicklungsstufen des Säuglings angepasst. Und was das mit Gelassenheit und ruhiger Zuversicht gepflegte Stillen an Positivem für die psychische Gesundheit von Kind und Mutter beitragen kann, macht die Muttermilch zu einem effektiven „Mittel zum Leben“.

Aus meiner langen Erfahrung als stillende Mutter und Fachperson glaube ich, dass sich die Stillkultur in unseren Breiten leider eher zurückentwickelt hat. Deshalb möchte ich Mütter zum Stillen anregen, sie dabei unterstützen und so ihr Selbstvertrauen in ihre ureigenen mütterlichen Fähigkeiten wieder stärken.

Mein Ziel ist es also, dazu beizutragen, dem Ursprünglichsten des Mutterseins, dem bewussten Stillen seine Bedeutung und Anerkennung zurückzugeben.

Deshalb biete ich als ausgebildete Still- und Laktationsberaterin IBCLC zweimal im Monat kompetente Beratung und Begleitung an. Diese Stillgruppentreffen finden in gemütlichem Ambiente mit reichlich Gelegenheit zum Fragen- und Gedankenaustausch **jeden ersten und dritten Donnerstag von 9.30 bis 11.00 Uhr im Josefsheim statt.** Dazu herzlich eingeladen sind Mütter mit ihren Säuglingen, wobei Kleinkinder ebenfalls sehr willkommen sind. Da in diesem Rahmen zudem eine gute Basis für einen optimalen Stillbeginn geschaffen werden kann, richtet sich meine Einladung auch an werdende Mütter.

Für Interessierte und zur Vertiefung möchte ich noch auf das im Rahmen meiner Ausbildung entstandene Buch „Wegbegleitung für Eltern nach dem Wochenbett“ hinweisen, das zum

Kennenlernen während der Stillgruppentreffen aufliegt.

Sandra Mohilla

