

# Vorwort

Es war der 19. World Congress on Human Reproduction in Venedig. Eine Tagung reich an Vorträgen über neue Entwicklungen, Technologien, Laborparameter und Messungen. Bei der Überfahrt von Giudecca zur Piazza San Marco erfüllte das empörte Schreien eines winzigen Erdenbürgers das gesamte Vaporetto. Als dann die sehr entspannte junge Mutter sich auf einen Sitz setzte und das Kleine in aller Ruhe an die Brust legte, wurde mir die Bedeutung des Wortes Stillen in seiner doppelten Bedeutung wieder bewusst. Der Hunger wird gestillt und das Kind kommt zur Ruhe und wird still.

Stillen ist das Selbstverständlichste der Welt und doch anscheinend so kompliziert, dass das Thema ganze Bibliotheken füllt. Vielleicht liegt es aber auch nur daran, dass Frauen ihrem Körper nicht mehr vertrauen und auf Experten setzen (müssen).

Als ich vor vielen Jahren als junge Ärztin verzweifelt versuchte, gegen alle Beratungen und Angebote an Zusatznahrung meine Tochter zu stillen, war mein Rettungsanker eine Stillgruppe in der Nähe, die mich durch dieses Tal der Tränen so kompetent begleitete, dass ich diese Tochter fast acht Monate voll stillte.

Neugierig geworden auf das Thema habe ich dann ab 1985 eine große Stillstudie zur Rückkehr der Fruchtbarkeit in der Stillzeit verantwortet, bei der mich die Stillgruppen mit ihrem bundesweiten Netzwerk breit unterstützt haben. 173 Frauen haben ab der Entbindung ihr Stillverhalten dokumentiert, in insgesamt fast 800 Zyklen ihre Körperzeichen beobachtet und erfasst und regelmäßig Kontakt zur Studienzentrale gehalten. Dank dieser hoch motivierten Frauen liegen umfangreiche Daten vor, die Auskunft geben über eine Reihe von Fragen, die sich bis heute beim Thema Stillen stellen.

In meinem Arbeitszimmer gibt es reichlich Kartons mit den Ergebnissen des damaligen Projekts und Stillstudien und Still-Literatur aus der ganzen Welt. Ich durfte die wissenschaftlichen Pionierinnen und Pioniere noch persönlich kennenlernen und mit ihnen über unsere Ergebnisse diskutieren. Es gibt also einen riesigen Wissensschatz, global und auch bei uns in Deutschland. Nur – bis heute ist er kaum in den medizinischen Alltag eingedrungen.

Dieses Buch soll einen Überblick über die Fragestellungen und die zur Verfügung stehenden Erkenntnisse vermitteln, neugierig machen auf mehr und die Tür zu einer positiven Stillförderung weit aufmachen. Die großen Organisationen wie die WHO und UNICEF engagieren sich schon viele Jahre in

Sachen Stillförderung zum Erhalt der mütterlichen und kindlichen Gesundheit. Stillen aber ist mehr. Es ist ein Geschenk der Natur an Mutter und Kind, das die Beziehung von Mutter und Kind nachhaltig fördert und unterstützt. Wir sollten alles tun, um das zu unterstützen.

Mein Dank gilt allen Frauen, die engagiert und motiviert an den vielen Forschungsprojekten weltweit teilgenommen haben, den Stillgruppen und Organisationen, die überwiegend ehrenamtlich die Stillmütter kompetent begleiten, den medizinisch Tätigen, die sich an ihrem Platz der Stillförderung widmen, und meinen Töchtern, die mir den Weg zu diesem Thema eröffnet haben. Außerdem danke ich ganz besonders meiner Schwester Christel für ihr akribisches Korrekturlesen und meinem Mann, der die »Schwangerschaft und Entbindung« dieses Buches mit viel Geduld und Kaffeekochen mitgetragen hat.

Troisdorf, im Jahr 2023

Dr. Ursula Sottong