



LA LECHE LIGA  
Stillberatung Österreich



# Stillen während der Schwangerschaft und Tandemstillen: Ist es ungefährlich? Aktuelle Forschungsergebnisse

11 June 16

Categories: [Breastfeeding Today](#), [Deutsch](#), [Global Community](#)

HILARY FLOWER, PH.D, FLORIDA, USA

ÜBERSETZUNG: HANSI HUBINGER-KASSER

PHOTO: [ADRIANA ALEKSIĆ](#)

Stillen während der Schwangerschaft und Tandemstillen: Ist es ungefährlich? Aktuelle Forschungsergebnisse

## IST ES UNGEFÄHRlich WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ZU STILLEN?



Adriana Aleksić

Als ich mit den Recherchen für mein Buch „*Adventures in Tandem Nursing: Breastfeeding During Pregnancy and Beyond*“ [Abenteuer beim Tandemstillen: Stillen während der Schwangerschaft und darüber hinaus](#) begann, war es meine oberste Priorität die Frage der

Sicherheit zu behandeln. Viele Hebammen, das [Handbuch für die stillende Mutter](#) ([Deutschland](#), [Schweiz](#)) und andere frauenfreundliche Quellen gaben grünes Licht. Schließlich haben viele Frauen problemlos während der Schwangerschaft gestillt. Gleichzeitig warnten Gynäkologen Frauen fälschlicherweise, dass die Forschung ergeben hätte, dass das Stillen Fehlgeburten und vorzeitige Wehen auslösen würde. Tatsächlich konnte keines der beiden Lager direkte Forschungsergebnisse über diese wichtige Sicherheitsfrage aufzeigen—es gab keine.

Um die momentan am besten verfügbare Antwort anzubieten, krepelte ich die Ärmel hoch und las medizinische Forschungsergebnisse über das Hormon Oxytocin, darüber, wie seine Ausschüttung über Brustwarzenstimulation ausgelöst wird, und über seine Funktion als möglicher Auslöser von Wehen. Was ich herausfand, war sehr ermutigend. Während des Stillens wird weniger Oxytocin ausgeschüttet und während der Schwangerschaft ist die Gebärmutter „taub“ gegenüber Oxytocin. Eine Studie entdeckte, dass sogar eine hohe Dosis an synthetischem Oxytocin (Pitocin) keine Wehen auslösen kann bis die Frau am Termin ist (Kimura et al 1996). Gleichmaßen wurde die Volksweisheit, dass Sex die Geburt einleiten kann, ruhend gestellt, auch für Frauen, die am Termin sind (Tan et al 2006).



Karsyn Shalae

Ich interviewte Professor Lesley Regan, die die Klinik für habituelle Aborte am St. Mary's Hospital in London leitet. Sie war bestürzt, dass irgendjemand eine Verbindung von Fehlgeburten und Stillen herstellt und sagte, dass es keinen Grund dafür gäbe, schwangeren Frauen das Abstillen nahe zu legen, selbst wenn sie eine drohende Fehlgeburt durchleben. Ich gewann den Eindruck, dass das Stillen eine gesunde Schwangerschaft nicht aus der Bahn werfen kann. Wenn eine stillende Mutter vorzeitige Wehen oder eine Fehlgeburt erlebt, wäre das aller Voraussicht nach auch ohne zu stillen passiert. Tatsächlich interviewte ich für mein Buch Mütter, die Blutungen oder Symptome von vorzeitigen Wehen erlebt hatten; während manche abstillten um auf der sicheren Seite zu sein, stillten andere weiter und sie bekamen gesunde Babys.

Zu der Zeit als mein Buch in Druck ging, waren diese anekdotischen oder indirekten Indikatoren das Beste, was ich liefern konnte. Es ist erfreulich über ein Jahrzehnt später zu sehen, dass die medizinische Forschung viel getan hat um die wichtige Frage der Sicherheit zu beantworten. Drei unabhängige klinische Studien sind gemacht worden und Stillen ist davon freigesprochen worden ein Grund für Fehlgeburten, geringes Geburtsgewicht oder Frühgeburten zu sein.

## Aktuelle Forschung



Capri Ryan by Nathan Ryan

Eine Studie (Madarshahian and Hassanabadi 2012, im Iran, untersuchte 80 Frauen, bei denen sich die Schwangerschaft mit dem Stillen überschneidet, und 240 Frauen, bei denen das nicht so war. Die Forscher untersuchten normale Schwangerschaften (unter Ausschluss derer, die von vornherein unter hohem Risiko standen) und fanden keine Unterschiede in den Häufigkeiten von Schwangerschaftsproblemen wie Infektionen, Bluthochdruck und Blutungen. Weiters war es für die Mütter, die während der Schwangerschaft stillten, genauso wahrscheinlich wie für die nicht stillenden Teilnehmerinnen, Geburten am Termin zu haben und Frühgeburten zu vermeiden.

Die Forscher schlossen:

„Diese Studie unterstützt die Position, dass Stillen während einer normalen Schwangerschaft nicht mit höherem Risiko für unerwünschte Auswirkungen auf Mutter oder Neugeborenes assoziiert ist. Überlappendes Stillen ist die persönliche Entscheidung der Mütter.“

Eine andere klinische Studie (Ishii 2009), durchgeführt in Japan, betrachtete 110 Frauen, bei denen sich Stillen und Schwangerschaft überlappten, und verglich sie mit 774, bei denen das nicht der Fall war. Diese Studie fand heraus, dass Fehlgeburten in 7,3% bzw. 8,4% der Schwangerschaften auftraten, ein nichtsignifikanter Unterschied. Der Autor schlussfolgerte:

„Selbst wenn eine Mutter schwanger ist, sollte das Stillen bis zum natürlichen Abstillen fortgesetzt werden.“



Janina by Benny Siegert

Und merkte an:

„Das Thema des Stillens während einer Schwangerschaft ist ein Problem, das überwunden werden muss. Durch Missverständnisse und Vorurteile wurde zahllosen Kinder die Milch ihrer Mutter vorenthalten.“

Im Irak wurde eine Fall-Kontroll-Studie (Aldabran 2013) über ein Jahr mit 215 schwangeren Frauen, die während der Schwangerschaft stillten, und 288 schwangeren Frauen, die das nicht taten, durchgeführt. Die Häufigkeit von Frühgeburten und Babys mit geringem Geburtsgewicht war zwischen den beiden Gruppen statistisch nicht unterschiedlich.

Seltsamerweise war die Fehlgeburtenrate in der stillenden Gruppe signifikant *niedriger*. Ihr Rückschluss:

„Stillen steigert das Risiko für Fehlgeburten oder Frühgeburten nicht und beeinflusst auch nicht das Geburtsgewicht.“

Zuletzt gab es eine Studie (Ayrim 2014) in der Türkei: 165 Frauen mit Einlingsschwangerschaften, die das vorige Kind stillten. 45 der 165 schwangeren Frauen stillten weiterhin, während 120 das nicht taten. Es zeigte sich, dass die stillenden schwangeren Frauen weniger Gewicht zunahmten als die nichtstillende Gruppe und einen niedrigeren Level an Hämoglobin während der Schwangerschaft aufwiesen. Nichtsdestotrotz gab es zwischen den beiden Gruppen keinen statistisch signifikanten Unterschied bei Hyperemesis

gravidarum, drohender Frühgeburt, Präeklampsie, vorzeitigen Wehen, Frühgeburt, Geburtsgewicht oder Apgar-Werten. Sie folgerten:

„Stillen während der Schwangerschaft ist nicht gefährlich und Fachleute im Gesundheitswesen sollten das Abstillen nicht vorschlagen, wenn es zu einer Überschneidung kommt, sondern sollten Mutter, Kind und Fötus genau auf negative Effekte beobachten, und falls ein negativer Effekt auftritt, Vorsichtsmaßnahmen ergreifen.“

## Für drei essen



Die Ergebnisse der irakischen und türkischen Studie in Hinblick auf das Geburtsgewicht sprechen eine weitere große Sorge an, die mit Stillen in der Schwangerschaft assoziiert wird: ist es gefährlich zu versuchen für drei zu essen? Kann es dem Fötus schaden, wenn er mit dem Stillkind um Nährstoffe konkurriert? Oder die Mutter auszehren?

Es besteht Grund zur Annahme, dass sich Frauen in wohlhabenden Ländern mit Zugang zu einer ausgewogenen Ernährung nicht sorgen müssen, sich selbst, den Fötus oder das Stillkind zu schädigen. Die Überwachung einer angemessenen Gewichtszunahme in der Schwangerschaft, eine abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichend Kalorien und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sind im Normalfall genug um anzunehmen, dass die Mutter ausreichend für drei isst. In manchen Fällen kann die Supplementierung von Zink und Eisen notwendig sein, aber auch hier ist die Festlegung einer perfekten Diät und einer riesigen Flüssigkeitsaufnahme ungerechtfertigt.

Frauen, die fehl- oder unterernährt sind, sind im Nachteil, wenn sie versuchen einen Fötus oder ein Stillkind zu versorgen, geschweige denn beide gleichzeitig. Ein kurzes Erholungsintervall zwischen Geburt und neuerlicher Schwangerschaft erhöht die Strapazen für diese Mütter. Mehr Forschung ist notwendig um die Effekte von Nahrungsergänzungsmitteln als auch von sozioökonomischen Faktoren für Mütter in diesen Situationen zu eruieren.



Adriana Aleksić

Die Belege sind hier und werden jedes Jahr stärker, dass Stillen während der Schwangerschaft kein Risiko für eine gut ernährte Mutter und eine gesunde Schwangerschaft darstellt. Gleich stark sind die Beweise für die Vorteile, sowohl körperlich als auch seelisch, des Langzeitstillens, wenn Mutter und Kind dies wünschen. Dementsprechend veröffentlichte die American Academy of Family eine Stellungnahme, in der das Stillen während einer normalen Schwangerschaft gutgeheißen wird und betont wird, dass Abstillen vor dem zweiten Geburtstag die Wahrscheinlichkeit für Kinderkrankheiten erhöht (AAFP 2008).

Die Italienische Gesellschaft für Perinatalmedizin und die Arbeitsgruppe für Stillen im italienischen Gesundheitsministerium führten eine gründliche Durchsicht der Literatur durch um „die medizinische Kompatibilität von Schwangerschaft und Stillen zu bestimmen“. Ihr Bericht, publiziert 2014, ist zurzeit die sorgfältigste Zusammenstellung relevanter medizinischer Forschung. In ihrem Fazit stellen sie fest:

„Es muss zugeben werden, dass im Ganzen die möglichen negativen Effekte von Stillen während der Schwangerschaft für die Mutter/den Embryo/den Fötus/das Stillkind nicht wissenschaftlich abgesichert sind.

...Selbst in weniger entwickelten Ländern scheinen die Risiken, die mit überschneidendem Stillen und Schwangerschaft zusammenhängen, eher auf den Mangel an ausreichender Nahrung für die Mutter und das Stillkind, das abrupte Abstillen und die kurzen Intervalle zwischen den Geburten als auf das Überschneiden an sich zurückzuführen sein.





Shannon Heindel by Jan Heindel

... Basierend auf dem aktuellen Wissen gibt es keinen medizinischen Grund anzunehmen, dass in der Allgemeinbevölkerung Frauen im gebärfähigen Alter ein höheres Risiko für Fehl- oder Frühgeburten haben, wenn sie während der Schwangerschaft stillen. Es ist außerdem unwahrscheinlich, dass eindeutige intrauterine Wachstumsretardierung von der Überschneidung von Schwangerschaft und Stillen kommt, insbesondere nicht bei gesunden und gut ernährten Frauen aus Industrieländern.“

Es ist Zeit, den Mythos zu widerlegen und die Frauen ihre individuellen, persönlichen Entscheidungen über das Stillen während der Schwangerschaft treffen zu lassen, genauso wie während jeder anderen Zeit

Natürlich müssen Entscheidungen während der Schwangerschaft und der Stillzeit immer auf das Individuum feinabgestimmt werden. Im Laufe der Schwangerschaft sollte sich die Mutter immer wieder fragen „Fühlt sich diese Überschneidung harmonisch innerhalb meines Körpers an? Fühlt es sich so an, als würde es gut funktionieren?“ Wenn sie über diese Fragen nachdenkt, sollte sie sich nicht mit dem Mythos, dass sie etwas Eigenartiges oder Gefährliches tut, belasten. Wenn du Stillen während der Schwangerschaft in Erwägung ziehst oder eine Frau berätst, die das tut, ist es ideal, wenn man eine Gynäkologin, einen Gynäkologen oder eine Hebamme hat, die die überzeugende medizinische Forschung in Bezug auf Sicherheit bedenken, als auch die überwältigenden Forschungen über die anhaltenden Vorteile des Langzeitstillens für ein älteres Kind.

## Referenzen



Erica Jean: Alicia Moss

Albadran, Maysara, M. Effect of breastfeeding during pregnancy on the occurrence of miscarriage and preterm labour. *Iraqi Journal of Medical Sciences* 2013; 11.3.

American Academy of Family Physicians (AAFP). Position Statement on Breastfeeding. 2008.

Ayrim, A. et al. Breastfeeding throughout pregnancy in Turkish women. *Breastfeeding Medicine* 2014; 9(3): 157-160.



Janet Fotheringham

Ishii, H. Does breastfeeding induce spontaneous abortion? *J Obstet Gynaecol Res* 2009; 35(5): 864-868.

Kimura, T. et al. Expression of oxytocin receptor in human pregnant myometrium. *Endocrinology* 1996; 137: 780-785.

Madarshahian, F. and Hassanabadi, M. A Comparative study of breastfeeding during pregnancy: Impact on maternal and newborn outcomes. *J Nursing Research* 2012; 20(1): 74-80.



Merchant, K. et al. Maternal and fetal responses to the stresses of lactation concurrent with pregnancy and of short recuperative intervals. *Am J Clin Nutr* 1990; 52: 280-288.

Tan, P. et al. Effect of coitus at term on length of gestation, induction of labor, and mode of delivery. *J Obstet and Gynaecol* 2006; 108(1): 134-140

## Quellen

Flower, H. *Adventures in Tandem Nursing: Breastfeeding During Pregnancy and Beyond*. La Leche League International 2003.

Flower, H. Love, Limits, and Tandem Nursing. *New Beginnings*, May-June 2003; 20(3): 86-90.

**Hilary Flower** ist die Autorin von *Adventures in Tandem Nursing: Breastfeeding During Pregnancy and Beyond*, LLLI 2003 und *Adventures in Gentle Discipline*, LLLI 2005. Sie lebt mit ihren drei Kindern in Florida, USA.