

Stillen in der Smartphone-Ära: Tipps von Krefelder Expertin Ute Voß

Entdecken Sie die Herausforderungen des Stillens mit Stillberaterin Ute Voß: Klischees, Probleme und hilfreiche Tipps für Mütter.

In der heutigen Zeit, in der technische Geräte wie Smartphones zu einem unverzichtbaren Teil unseres Lebens geworden sind, zeigt sich, dass dieser Fortschritt nicht immer positive Auswirkungen hat – insbesondere im sensiblen Bereich des Stillens.

Ein sensibles Thema: Stillen und die Herausforderung der modernen Welt

Stillen ist für viele Mütter eine emotionale und körperliche Herausforderung. Ute Voß, eine erfahrene Stillberaterin aus Krefeld, weist darauf hin, dass viele Stillprobleme eher psychologischer Natur sind. „Die Schwierigkeiten, die Mütter oft erleben, sind oft nicht körperlich bedingt, sondern hängen stark mit den Gedanken und Ängsten der Eltern zusammen“, erklärt Voß. Sie bringt über 20 Jahre Erfahrung in ihrer Arbeit als freiberufliche Stillberaterin IBCLC mit und ist seit 2020 für die Unterstützung von Wöchnerinnen im Helios Klinikum zuständig.

Die Rolle von Klischees und Ammenmärchen

In Gesprächen mit Müttern fallen oft überholte Klischees und Mythen über das Stillen – von der Annahme, dass jede Mutter

problemlos stillen kann, bis hin zu Irrglauben über die Stillmenge. Diese Mythen können eine erhebliche Belastung darstellen und dazu führen, dass Mütter sich unter Druck gesetzt fühlen. „Wenn Mütter glauben, dass sie den Erwartungen nicht gerecht werden, können sie in eine Krisensituation geraten“, so Voß.

Gemeinschaftliche Unterstützung und wichtige Ressourcen

Die Fürsorge und Unterstützung durch Fachleute ist essenziell für frischgebackene Mütter. Ute Voß betont die Bedeutung von Stillberatungen, die oft einen wertvollen Raum bieten, um Bedenken und Fragen offen zu besprechen. „Es ist wichtig, dass die Mütter wissen, dass sie nicht allein sind und dass Hilfe zur Verfügung steht“, fügt sie hinzu.

Technologische Einflüsse und ihre Folgen

Obwohl Smartphones viele Vorteile haben, können sie auch zu Ablenkungen führen, die den natürlichen Stillprozess stören. Voß warnt davor, dass Müttern ständige Informationsfluten und Social Media einen verzerrten Blick auf das Stillen vermitteln können. Dies könnte zu Unsicherheiten und vermehrten Stillproblemen führen, weil viele Mütter sich mit unrealistischen Bildern und Meinungen vergleichen.

Fazit: Bewusstes Stillen in der modernen Welt

Insgesamt ist die Reise des Stillens eine individuelle Erfahrung, die von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird. Ute Voß macht deutlich, dass Aufklärung und persönliche Unterstützung der Schlüssel sind, um Müttern zu helfen, ihre Herausforderungen zu meistern. Ein gesundes Maß an technologischem Gebrauch und das Hinterfragen von Klischees könnten Müttern und ihren Babys zu einer positiveren Stillbeziehung verhelfen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de