

Stillcafe

1. Stillcafe - eine Zielgruppendefinition

Stillcafé ist die übergeordnete Bezeichnung für einen offenen Treff für Mütter gerade zur Welt gekommener Babys. Der Fokus liegt dabei auf dem Wort „Treff“, denn das Stillcafé soll schlichtweg die Zusammenkunft „Gleichgesinnter“ sein, also eine Interessensgemeinschaft darstellen. „Neumamis“ soll auf diese Art die Möglichkeit gegeben werden, sich in ihren Ängsten, Sorgen und Unsicherheiten, aber auch in ihren Freuden nicht alleine zu fühlen, sondern sich miteinander austauschen zu können. Übergeordnet steht natürlich das Thema Stillen im Zentrum, weshalb vorrangig stillende Mütter sich vom Stillcafé angesprochen fühlen sollen. Im Sinne des Erfahrungsaustauschs wird das Stillcafé mittlerweile jedoch eigentlich als Treffpunkt rund ums Baby realisiert, weshalb hier inzwischen auch nicht-stillende Mütter, Schwangere, Väter, Geschwisterkinder, Großeltern und Freunde willkommen sind.



2. Die Kursziele des Stillcafes

Der eigentliche Grundgedanke des Stillcafés war es, der wachsenden Abneigung gegenüber dem Stillen und dem kontinuierlichen Zuwenden zur Flaschennahrung entgegenzuwirken. Nachdem viele Jahrzehnte das Stillen als einzig sinnvolle Form der Babyernährung angesehen wurde, entstand mit der Einführung industrieller Flaschennahrung ein echter Hype um diese damals neue Form der Ernährung. Fortan galt es

als modern und weltoffen, sein Kind mit der Flasche zu füttern. Dieser Entwicklung standen jedoch die nicht zu leugnenden Vorteile des Stillens entgegen, so dass die Elternschule immer stärker darauf ausgerichtet wurde, werdenden und jungen Müttern wieder ein positives Gefühl gegenüber dem Stillen zu vermitteln. Aus diesem Gedanken erwuchs das Stillcafé, welches sich im Laufe der Jahre auch zu einem allgemeinen Treffpunkt für Mütter und ihren Nachwuchs entwickelte. Inzwischen haben sich diverse Zielsetzungen des Stillcafés etabliert:

- Vermittlung einer positiven Einstellung gegenüber dem Stillen
- Abbau von Vorurteilen gegenüber dem Thema Stillen
- Absenken von Hemmschwellen beim Stillen
- praktische Hilfestellung im Stillalltag und bei auftretenden Problemen und Fragestellungen
- Aufbau einer positiven Mutter-Kind-Beziehung
- Kontaktherstellung zwischen den Teilnehmerinnen zum Erfahrungsaustausch

Entsprechend dieser Zielsetzungen werden Stillcafés in ihrem Aufbau und den angesprochenen Inhalten konzipiert. Auf diese Art soll natürlich einerseits das übergeordnete Ziel, nämlich das Stillen sozusagen in den Köpfen der Mütter zu verankern, erreicht werden. Andererseits geht es jedoch zentral um das Befinden der Teilnehmerinnen, denen im Stillcafé Hemmungen genommen und stattdessen Austauschmöglichkeiten untereinander geboten werden.

3. Teilnahmeformalitäten des Stillcafés

Wieder-holungs-intervall	Der Besuch des Stillcafés ist im Anschluss an jede Geburt angeraten. Aufgrund der fortlaufenden Teilnahme ist eine Wiederholung prinzipiell nicht notwendig.
Buchung	Stillcafés sind offene Treffs, so dass eine verbindliche Anmeldung nicht notwendig ist. Zum Ende der Schwangerschaft hin dürfen gerne Informationen über das vorhandene Kursangebot eingeholt werden.
Beginn	Stillcafés definieren keinen konkreten Beginn- und Endzeitpunkt. Eine Teilnahme unmittelbar nach der Entbindung ist empfehlenswert.
Ende	Stillcafés können prinzipiell so lange besucht werden, wie die junge Mutter für sich den Bedarf

	eines Austauschs und einer Hilfestellung wahrnimmt. Meist endet die Teilnahme mit der Vollendung des ersten Lebensjahrs des Säuglings und dem Einmünden in andere Kursangebote.
Dauer	Stillcafés werden über Wochen und Monate hinweg besucht. Auch das Abstillen ist kein zwingender Grund für den Kursabbruch.
Zeitaspekt	Stillcafés werden von den diversen Anbietern unterschiedlich konzipiert. Im Durchschnitt ist von einem bis zwei Treffen pro Monat zu je 2 Stunden die Rede.

Stillcafés sind kein abgeschlossenes Schulungsangebot, sondern werden als offene Gruppentreffen konzipiert. Entsprechend ist ein kontinuierlicher Ein- und Austritt möglich. Dies entbehrt einer vorherigen Anmeldung, wobei es sich durchaus bewährt hat, in den letzten Wochen vor der Geburt Ausschau nach einem geeigneten Angebot zu halten. Die erste Teilnahme sollte im besten Fall unmittelbar nach der Entlassung aus der Klinik erfolgen, wobei auch spätere Einstiege keinerlei Problem darstellen. Auch das Kursende wird nicht definiert und liegt im Ermessen der Teilnehmerin. Gegen Ende des ersten Lebensjahres ihres Babys verlassen die meisten Mütter das Stillcafé, um dann an anderweitigen Kursen wie Krabbelgruppen oder Spielkreisen teilzunehmen. Das Stillcafé wird normalerweise zweimal pro Monat für etwa zwei Stunden angeboten. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar wünschenswert, jedoch nicht zwingend notwendig.

4. Die inhaltliche Konzeption des Stillcafes

Bezüglich des Aufbaus einzelner Treffen agiert das Stillcafé nach keinem vorgegebenen Schema. Stattdessen wird versucht, die Frauen dort abzuholen, wo sie aktuell stehen. Dies bedeutet, dass das Stillcafé entsprechend der Interessen der Teilnehmerinnen mit Inhalt gefüllt wird. Es soll aufgreifen, was die Frauen aktuell bewegt. Dies können unmittelbar stillrelevante Themen sein, aber auch allgemeine Fragestellungen rund um Partnerschaft, Geburt, Ernährung oder das Leben mit dem Säugling. So ist im Stillcafé thematisch eigentlich alles erlaubt, in dessen Ansprache die Teilnehmer eine Notwendigkeit sehen.

Nichtsdestotrotz gibt es diverse Themen, die im Stillcafé inhaltlich zwingend ihren Rahmen finden:

- theoretisches Wissen rund um die gesundheitsbewusste Säuglingsernährung

- Warum Stillen? Vorteile dieser Ernährungsform
- Stillhilfsmittel
- Stillpositionen
- Milchmenge
- Ernährung stillender Mütter
- Spuckkinder
- praktische Anleitung beim Stillen
- Vermeidung von Stillproblemen
- Hilfestellung bei vorhandenen Stillschwierigkeiten
- Abstillen und Umstellung auf Beikost

Um diese Inhalte zu vermitteln, finden ein reger Austausch zwischen den Müttern und eine theoretische wie auch praktische Unterweisung durch die Kursleitung statt. Diese ist üblicherweise eine ausgebildete Stillberaterin und steht im besten Fall auch für Einzelgespräche zur Verfügung. Bei Bedarf können sogar Vorträge durch Fachreferenten involviert werden. Um dem Stillcafé einen angenehmen Rahmen zu schaffen, steht die Inszenierung einer lockeren und vertrauensvollen Atmosphäre im Fokus. Gemeinsame Aktivitäten wie Kochen oder Ausflüge sollten dabei nicht fehlen. Außerdem muss viel Raum für direkte Gespräche untereinander gegeben sein.

5. Vorteile eines Stillcafés

- Hilfestellung bei Problemen und Fragen
- erfahrene Kursleiter als direkte Ansprechpartner
- Kontaktmöglichkeit zu Gleichgesinnten
- Ermutigung zum Stillen und damit zur gesunden Säuglingsernährung
- das Stillcafé hilft, aktiv Zeit mit seinem Kind zu verbringen
- ältere Kinder können meist mitgebracht werden

6. Nachteile eines Stillcafés

- Stillcafés stellen das Stillen sozusagen als das Non-Plus Ultra der Säuglingsernährung dar und vertreten diesbezüglich eine radikale Einstellung
- Treffen finden nur ein- bis zweimal pro Monat statt, was bei Stillproblemen eindeutig zu wenig ist
- Stillcafés sind thematisch einseitig und vermitteln kein ganzheitliches Bild der Säuglingsernährung

7. Teilnahmeorte für Interessierte

Stillcafés sollten eigentlich nicht als Schulungsangebot verstanden werden, sondern sind lediglich thematisch orientierte Zusammenkünfte einer Interessensgemeinschaft. Selbstverständlich ist es dennoch notwendig, den teilnehmenden Frauen entsprechendes Wissen vermitteln und auftretende Fragen beantworten zu können. Demzufolge müssen Stillcafés von speziell ausgebildeten Stillberaterinnen geleitet werden. Daraus folgt, dass Stillcafés häufig geleitet werden von

- Säuglings- und Kinderkrankenschwestern,
- Hebammen oder
- pädagogischen Fachkräften mit Weiterbildung in der Stillberatung.

Außerdem werden zu vereinzelt Themen fachlich kompetente Referenten eingeladen. Vor diesen Hintergründen sind Stillcafés oftmals angesiedelt in

- Elternschulen,
- freien Hebammenpraxen,
- Geburtshäusern,
- Mutter-Kind-Zentren,
- Geburtskliniken und
- Familienbildungszentren.

8. Der Preisfaktor beim Stillcafe

Bezüglich einer etwaigen Kostenübernahme braucht man sich beim Besuch eines Stillcafés keinerlei Sorgen und Gedanken zu machen. Denn das Stillcafé ist üblicherweise ein kostenfreies Angebot. Für diverse Verbrauchsmaterialien kann jedoch gelegentlich ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben werden. Kopiergeld, Wickelutensilien oder auch Vortragsgebühren schlagen dann mit 5 bis 10 Euro zu Buche. Im Falle einer Verpflegung werden nochmals 2 bis 5 Euro fällig. Diese Kostenpunkte sind von den Teilnehmerinnen selbst zu tragen. Eine Möglichkeit der Kostenübernahme durch Dritte existiert nicht.

Darüber hinaus sollten Teilnehmerinnen wissen, dass im Rahmen des Stillcafés häufig auch Stillutensilien zum Kauf angeboten werden. Wer sich hinsichtlich diverser Anschaffungsnotwendigkeiten und Produktauswahlen unschlüssig ist, der sollte den Kauf auf den Rahmen des Stillcafés verschieben. Damit einhergehende Kosten sind in diesem Fall natürlich gesondert zu entrichten.

9. Alternativen zum Stillcafe

Das Stillcafé ist ein arg stillorientiertes Kursangebot, welches in dieser Form keine Alternativen hat. Nichtsdestotrotz gibt es auch anderweitige Kursmöglichkeiten, die entweder die Bereiche Säuglingsernährung aufgreifen oder ganz allgemein der Mutter-Kind-Bindung zuträglich sind:

- säuglingsspezifische Ernährungsberatung
- Säuglingspflegekurse
- Stillambulanz als „Notfallangebot“
- Babymassage
- PEKiP
- Babyschwimmen
- Erste Hilfe an Säuglingen und Kleinkindern
- Mutter-Kind-Gruppen wie Krabbelgruppe oder Mutter-Kind-Turnen