



Wird das Baby satt?

Diese bange Frage stellt sich immer wieder! Schon während der Schwangerschaft bereitet sich die Brust aufs Stillen vor – der entscheidende Anstoß kommt jedoch vom Baby: Wenn es saugt, werden im Gehirn verstärkt Hormone ausgeschüttet. Diese Hormone sorgen dafür, dass sich Milch bildet und zu den Brustwarzen fließt. Deshalb fördert häufigeres Stillen die Milchmenge, längere Abstände vermindern sie. Dieses Wechselspiel von Nachfrage und Angebot hilft vor allem dann, wenn das Baby durch Wachstumsschübe – etwa nach zwei bis drei sowie nach sechs Wochen und erneut nach drei Monaten – mehr Milch benötigt.

 **Das steigert die Milchbildung**

- Viel trinken – zwei bis drei Liter täglich und auch zu den Stillzeiten (Trink- oder Mineralwasser, Früchtetee, verdünnte Fruchtsäfte)
- Hektik und Stress vermeiden
- Häufigeres und wechselseitiges Anlegen
- Beim nächsten Stillen mit der evtl. zuletzt nicht leer getrunkenen Brust beginnen

Babys wollen auch nachts gestillt werden. Die leicht verdauliche Muttermilch lässt Babys schneller wieder hungrig werden – das ist ganz natürlich. Babys machen sich recht deutlich durch Schreien bemerkbar. Schon bald erkennt die Mutter, ob es hungrig ist oder ganz einfach nur (mehr) Aufmerksamkeit will. Saugbewegungen und das Fäustchen im Mund signalisieren: ich will trinken!

Wann ist das Baby satt? Lässt es die Ärmchen hängen, die Brust los, hört zu saugen auf oder schläft sogar ein? Ich bin satt! Sechs bis acht nasse Windeln pro Tag zeigen der Mutter an, dass das Baby genug Milch bekommt.

Zu viel Milch? Dazu einige Tipps: Möglichst nur an einer Seite pro Mahlzeit stillen, wenn das Baby kurz danach noch Hunger hat, die gleiche Brust anbieten. Stillen gegen die Schwerkraft kann den Milchfluss verlangsamen: die Mutter liegt auf dem Rücken, das Baby auf ihrem Bauch, mit einer Hand stützt die Mutter den Kopf des Babys.

Oder doch zufüttern?

Generell gilt: keine Fläschchen! Die Flaschennahrung fließt ohne Anstrengung, Babys Bauch ist voll, es mag an der Brust nicht oder weniger saugen. Deshalb wird weniger Muttermilch gebildet, das Baby bleibt hungrig und muss schließlich ein Fläschchen bekommen. Ein Teufelskreis!

Die Milchbildung setzt nicht unmittelbar nach der Geburt voll ein, sondern entsprechend verzögert nach der zunehmenden Verdauung des Babys. Die unentbehrliche Vormilch kann am besten genutzt werden, wenn das Baby frühzeitig und häufig angelegt wird. Das Baby hat einerseits genügend Energiereserven mitbekommen (gespeichert in der Leber und im Fettgewebe), andererseits besteht in den ersten Tagen ein geringerer Bedarf. Tipp: Das Baby warm halten und eine unnötige Trennung von der Mutter vermeiden (Rooming-in).

Eine ungenügende oder verzögerte Milchbildung wird erst dann vorliegen, wenn das Geburtsgewicht um etwa 10 %

unterschritten ist (ausgenommen kleine, kranke oder frühgeborene Kinder). Dann sollte weitergestillt und nach ärztlicher Beratung zugefüttert werden und zwar mit einer (industriellen) Milchnahrung für Neugeborene.

Wie richtig stillen?

Wenn das Kind gerade in den ersten Wochen an beiden Seiten angelegt wird, dann schon das nicht nur die Brustwarzen, sondern regt auch die Milchbildung an. Sie können sowohl im Sitzen als auch im Liegen oder sogar im Herumgehen stillen! Immer gilt: Entspannung und Ruhe sind wichtig und hilfreich. Kissen, Fußstütze und Tragetuch helfen dabei.

Das Kind liegt Bauch an Bauch mit der Mutter, ohne zum Trinken den Kopf drehen zu müssen – das wäre zu unbequem. Wenn die Unterlippe mit der Brustwarze gekitzelt wird, öffnet das Baby seinen Mund wie zum Gähnen weit. Ziehen Sie das Baby dann rasch zu sich – es sollte neben der Brustwarze auch einen Teil des Warzenvorhofes mit einsaugen. Wenn Sie von einer Seite zur anderen wechseln möchten, dann schieben Sie den kleinen Finger in den Mundwinkel, damit sich das Saugen löst.

Das hilft der Brust

Waschen Sie sich vor dem Stillen die Hände. Die Brust waschen Sie morgens und abends mit warmen Wasser, anschließend tupfen Sie die Brustwarzen mit einem Mulltupfer ab. Lassen Sie die Brustwarzen nach dem Stillen an der Luft trocknen – Milch und Speichel des Babys sorgen dabei für einen natürlichen Schutz. Decken Sie die Brust mit einem Mulltuch oder mit einer Stilleinlage ab und tragen Sie einen nicht zu knappen (Still-)BH.

Richtiges Anlegen schützt am besten vor wunden Brustwarzen! Legen Sie das Baby an der weniger empfindlichen Stelle an, stillen Sie kürzer aber häufiger. Wechseln Sie öfter die Stillposition.

Schmerzhafte Brust – Milchstau? Bei diesen Beschwerden ist meist die Brust zu sehr mit Milch gefüllt. Feuchte, wärmende Umschläge und sanfte, kreisende Massagen regen den Milchfluss an. Warm duschen und etwas Milch austreichen erleichtert das Ansaugen. Stillen Sie häufig! Ist eine Leerung trotzdem nicht möglich, kann mit vorsichtigem Abpumpen der Milch nachgeholfen werden. Nach dem Stillen wirken kühle Umschläge lindernd.

Auch hier gilt wieder: Wechseln Sie häufig die Stillposition! Bei Verhärtungen sollte das Kind so angelegt werden, dass der Unterkiefer des Babys in Richtung der verhärteten Stelle der Brust liegt, um die Milchgänge besser zu leeren. Sind diese zum Beispiel an der rechten Brust, dann liegt das Baby nicht Bauch an Bauch mit der Mutter, sondern Körper und Beine zeigen seitlich rechts an der Mutter vorbei, die mit der linken Hand den Kopf des Babys abstützt. Die Mutter sitzt dabei entspannt. Diese Position hilft auch, die wunde Stelle einer Brustwarze durch einen Wechsel der Stillposition zu entlasten. Wenn sich die Beschwerden nicht alsbald bessern, lassen Sie sich von stillerfahrenen Personen beraten.

Mütter sind vorbildlich ...

... wenn es um ihre Gesundheit und die ihres Kindes geht. Sie nutzen nicht nur die Mutterschaftsvorsorge, sondern auch die jährliche Krebsfrüherkennung, den Gesundheits-Check-up (nach Vollendung des 18. Lebensjahres einmal und ab dem 36. Lebensjahr alle drei Jahre) und natürlich die jährliche Zahngesundheitsuntersuchung.

Stillende Frauen können auch alle notwendigen Impfungen erhalten, außer einer Impfung gegen Gelbfieber. Genauso können gestillte Säuglinge unabhängig von der Art ihrer Ernährung (Muttermilch, Muttermilchersatzprodukte oder andere Babynahrung) geimpft werden.

Die „Kinderuntersuchungen“ begleiten Schritt für Schritt in ein gesundes Leben.

Bestell-Nr. 10292 – © KKF-Verlag, 84503 Altötting. Die Ausführungen stellen eine Kurzfassung dar, sie ersetzen keinesfalls die Beratung durch Arzt bzw. Hebamme. Bildnachweis: Fotolia. (09/2020)



Stillen



Stillen Sie Ihr Baby!

Stillen ist das Beste für Mutter und Kind. Tipps zum Stillen, zur Säuglingsnahrung und Beikost.

Sehr geehrte Versicherte, liebe Mutter,

nach neun Monaten absoluter Geborgenheit beginnt für das Kind mit der Geburt ein eigenständiges Leben. Es gibt keine bessere Gelegenheit, diese körperliche Verbundenheit zwischen Mutter und Kind noch eine Zeit lang zu verlängern. Körperliche Nähe und Streicheln alsbald nach der Geburt fördern sogar das Stillen. Das Baby fühlt sich bei diesem nahen „herzenswarmen“ Kontakt besonders wohl, geliebt und behütet. Eine innige, zärtliche Beziehung zwischen Mutter und Kind! Neben der natürlichsten und besten Nahrung der Welt ist Stillen nicht nur für die körperliche, sondern auch für die gesunde psychische Entwicklung des Kindes so besonders wichtig.

Sehr geehrter Vater, lieber Papi,

Sie können viel zum guten Gelingen beitragen: Unterstützen Sie Ihre Frau bzw. Partnerin während der Stillzeit, machen Sie ihr Mut, wenn es mit dem Stillen einmal nicht so klappt. Schenken Sie doch einfach Zeit! Vielleicht können Sie bestimmte Arbeiten im Haushalt übernehmen, zum Beispiel auch Einkaufen oder Kochen. Sorgen Sie vor allem für Ruhe und Entspannung. Das Baby möchte mit Ihnen schmuse, will herumgetragen, gebadet und gewickelt werden. Lust auf Papi!

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby beste Gesundheit.

Ihre **BKK**



Dem Baby zuliebe

Gut gestillt wird Ihr Baby am besten in ein gesundes Leben starten. Nutzen Sie auch den Erfahrungsaustausch in Stillgruppen sowie Kinderuntersuchungen und Schutzimpfungen.

Bitte denken Sie daran, dass Genussmittel wie Nikotin und Alkohol, auch Medikamente ohne ärztliche Absprache und zu viel Koffein einerseits die Milchbildung beeinträchtigen und andererseits dem Baby schaden.



Stillen ist gesund – fürs Baby und für die Mutter

Keine andere Babynahrung kann besser sein als die Muttermilch, sie ist von Natur aus wie geschaffen für das Baby. Alle Nährstoffe sind ideal kombiniert, Muttermilch ist richtig temperiert, hygienisch „verpackt“ sowie stets verfügbar, also auch auf Reisen immer dabei.

So passt sich die Milch der Entwicklung des Babys an: Von Geburt an als Vormilch vorhanden wandelt sie sich nach einigen Tagen zur Übergangsmilch und wird schließlich zur dauerhaften Muttermilch. Die Zusammensetzung verändert sich sogar während einer Mahlzeit. Die Vormilch ist wässriger und stillt den Durst, die cremige, kalorienreiche Hintermilch macht hungrige Babys satt. Es gibt weder Mangel- noch Überernährung!

Mit der Milch nimmt das Baby vor allem in den ersten Wochen auch jede Menge Abwehrstoffe auf: Sie unterstützen die gesamte Verdauung, schützen vor Infektionen und Krankheiten. Deshalb werden gestillte Kinder weniger häufig krank als ungestillte. Und: Gestillte Babys sollen später einmal klüger sein als nicht gestillte. Gerade für Frühgeborene ist die Muttermilch besonders vorteilhaft. Wenn die Mutter die Milch vorübergehend abpumpt, hält dies die Bildung so lange aufrecht, bis das Baby gestillt werden kann.

Für das Baby ist Stillen – wenn auch nur für einige Wochen – gesünder, als auf das Stillen ganz zu verzichten. Stillen ist auch für die Mutter gesund? Die Natur hat es so eingerichtet: Beim Saugen ist oft ein Ziehen im Bauch zu verspüren, ein deutlich vernehmbares Zeichen dafür, dass sich die Gebärmutter rasch(er) zurückbildet.



Nützliche Tipps

Im Internet finden Sie z. B. unter www.bzga.de (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung → Kinder- und Jugendgesundheit) Tipps für die Ernährung von Mutter, Säugling und Kind.

Allergien vorbeugen?

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte sich die (werdende) Mutter ausgewogen und nährstoffdeckend ernähren, wobei es keine allgemein einschränkende „Diät“ zur evtl. Allergievorbereitung gibt. Fisch kann sogar eine schützende Wirkung auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen (u. a. Neurodermitis) haben. Das Allergierisiko der Kinder ist im ersten Lebensjahr am größten. Die Allergene aus der Nahrung kommen über den Darm mit dem Immunsystem in Kontakt, das bei Neugeborenen noch nicht voll ausgereift ist, weil es sich erst während des ersten Lebenshalbjahres entwickelt.

Muttermilch enthält kein artfremdes Eiweiß, jedoch viel Immunglobulin A, ein Schutzfaktor für die Schleimhäute! Die Muttermilch ist zwar nicht völlig allergenfrei, weil sie Allergene aus der Nahrung enthält – allerdings nur in sehr geringer Menge! Dies kann sogar dazu beitragen, dass beim Säugling Allergene richtig erkannt und toleriert werden, das Immunsystem also normal reagiert und sogar trainiert wird. Allerdings gibt es keinen absoluten Schutz vor Allergien, weil auch Umgebungsfaktoren wie Tabakrauch, Luftverschmutzung, Haustiere und die Ernährung Auslöser sein können.

Generell sollten Säuglinge vier Monate ausschließlich gestillt werden. Wenn dies nicht möglich ist, wird eine normale Säuglingsnahrung (keine selbst hergestellte) empfohlen. Eine familiäre Vorbelastung liegt vor, wenn mindestens ein Elternteil und/oder ein Geschwisterkind Neurodermitis, Asthma oder allergischen Schnupfen haben. Dann sollte anstelle der normalen eine hypoallergene (= allergenarme) Säuglingsnahrung – nicht auf Sojabasis! – bevorzugt werden.

Nach dem vollendeten vierten Lebensmonat wird mit der Beikost begonnen (ggf. bei weiterem teilweise Stillen). Ob es sich aus anderen Gründen empfiehlt, bis zu sechs Monate ausschließlich zu stillen, sollte individuell ärztlich geklärt werden.

Für das erste Lebensjahr gilt eine ausgewogene nährstoffdeckende Ernährung, die sogar Fisch enthalten sollte. Es gibt auch für Kleinkinder keine allgemein einschränkende Diät zur Allergievorbereitung. Allerdings sollte ein Übergewicht vermieden werden.

Bei allergiegefährdeten Säuglingen sollte die Beikost nur aus einzelnen Lebensmitteln hergestellt werden, das (neue) Lebensmittel sollte mindestens zwei Tage zu den bereits verträglichen zugefüttert werden. So können evtl. Unverträglichkeiten rasch entdeckt werden. Als Getränke eignen sich Trinkwasser, stilles Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Ab dem 5. Monat sind Darm und Nieren des Säuglings so weit entwickelt, dass mit einer Beikost begonnen werden kann. Eine Milchmahlzeit wird durch einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ersetzt. Karottenmus eignet sich mit seinem süßen Geschmack dazu, um Säuglinge an die Beikost zu gewöhnen. Gut verträglich sind aber auch Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel und Kohlrabi. Bei Fleisch sind magere Stücke von Geflügel, Rind, Schwein und Lamm üblich. Ergänzt wird diese Kost um vitaminreiches Obst (z. B. Orangensaft, Obstpüree) und Rapsöl.

Ab dem 6. Monat wird als zweite Breimahlzeit ein Vollmilch-Getreide-Brei eingeführt (Vollkorn-Getreideflocken oder Grieß, pasteurisierte Vollmilch oder H-Milch, ggf. geringe Mengen Kuhmilch). Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass kleine Mengen Gluten (z. B. in Weizen, Roggen, Gerste), möglichst noch in der Stillzeit verzehrt, das Risiko für Darmerkrankungen, Zuckerkrankheit und Weizenallergie verringern können.

Ab dem 7. Monat löst ein milchfreier Getreide-Obst-Brei mit Fettzusatz (Rapsöl) eine weitere Milchmahlzeit ab (Getreideflocken, Wasser und Obst entweder gedrückt oder zerrieben bzw. aus Gläschen).

Ab dem 10. Monat erfolgt der allmähliche Übergang der Säuglingsernährung in die übliche Kost der Familie.