

STILLEN - PRÄVENTION VON ANFANG AN



Stillen - Prävention von Anfang an

Die Entscheidung, ob Sie stillen oder nicht, liegt selbstverständlich ganz bei Ihnen. Fast jede Frau kann stillen - wenn sie es will, wenn sie von ihrer Umgebung unterstützt wird und wenn sie gut informiert ist. Die Vorzüge des Stillens sind vielfältig:

- Stillen ist praktisch und günstig, denn Muttermilch ist ständig frisch, hygienisch, richtig temperiert und meist immer verfügbar.
- Muttermilch ist optimal zusammengesetzt und passt sich den Bedürfnissen des Säuglings an: Sie stillt Hunger- und Durstgefühl, sie trägt in den ersten Lebensmonaten zum Immunschutz bei, sie schützt vor Allergien, sie enthält wichtige Fettsäuren für die Entwicklung des Gehirns und der Netzhaut, und sie hilft die Darmflora aufzubauen.

Auch für Sie als Mutter hat das Stillen viele Vorteile. Es fördert die Rückbildung der Gebärmutter, schont Eisenreserven durch Verzögerung der Menstruation und verhilft zu mehr Selbstvertrauen in der Mutterrolle. Außerdem senkt Stillen das Risiko an Brustkrebs, Eierstockkrebs oder Diabetes Typ 2 zu erkranken und es gibt erste Hinweise auf ein vermindertes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Stillen ist die normale Ernährung für den Säugling!

Andererseits ist Stillen Schwerarbeit, es fordert Sie Tag und Nacht. Lassen Sie sich deshalb von Ihrer Umgebung unterstützen. Nur weil Sie den ganzen Tag zuhause mit Ihrem Baby „verbringen“, müssen Sie nicht die ganze Hausarbeit selbst machen. Freuen Sie sich über gelegentlichen Besuch und überlassen Sie es den Besuchern, z. B. einen Kuchen mitzubringen. Sie müssen sich nicht auch noch Arbeit mit Besuchern aufhalsen, schließlich fordert Sie Ihr Baby rund um die Uhr.

Stillen scheitert oft an Marketingstrategien der Säuglingsnahrungsindustrie, mangelnder Beratung, Unterstützung und Fehlinformationen.



Im Folgenden möchten wir Sie umfassend über das Stillen informieren und Ihnen Möglichkeiten der Beratung und Unterstützung aufzeigen. Außerdem umfasst die Broschüre Informationen rund um die Ernährung in den ersten Lebensjahren.

Wie stillt man richtig?

Stillen ist zwar die natürlichste Form der Säuglingsernährung, aber es klappt nicht bei allen sofort. Dies ist jedoch kein Grund zu verzweifeln. Hier einige Tipps für das richtige Anlegen und Stillen:

- Nehmen Sie eine bequeme Position (Kissen) ein.
- Legen Sie Ihr Baby Bauch-an-Bauch an sich, damit es seinen Kopf beim Trinken nicht drehen muss.
- Unterstützen Sie Ihre Brust mit Ihrer freien Hand, so dass der Daumen oberhalb der Brustwarze ist und die Finger knapp unterhalb der Brustwarze sind.
- Berühren Sie die Lippen des Babys mit Ihrer Brustwarze. Es beginnt nun zu suchen und sollte den Mund weit öffnen.
- Ziehen Sie Ihr Baby heran, damit es dann optimalerweise nicht nur die Brustwarze, sondern viel Brustgewebe mit dem Mund zu fassen bekommt. So kann es Ihre Brust gut leer trinken und Sie bekommen nicht so leicht wund Brustwarzen.

- Lösen Sie den Saugschluss, indem Sie vorsichtig Ihren Finger in den Mundwinkel des Babys schieben. Es öffnet dadurch seinen Mund und Sie können es abnehmen.
- Für die Mutter darf das Stillen nicht schmerzhaft sein. Verzweifeln Sie bei Anfangsschwierigkeiten nicht. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn man das Anlegen mehrmals versuchen muss, bis es richtig klappt. Aber: Die Mühe lohnt sich!
- Stillen Sie Ihr Baby möglichst immer an beiden Brüsten. Je nach Milchbildung und Milchmenge kann aber auch eine Brust pro Stillmahlzeit ausreichend sein. Dann stillen Sie am besten im Wechsel, damit beide Brüste gleichmäßig entleert werden. Dies ist für Sie angenehmer und verbessert die Koordination Ihres Babys. Das ist auch ein Vorteil gegenüber der Fütterung mit der Flasche, bei der oft dieselbe Position beibehalten wird.
- Lassen Sie am Ende der Stillmahlzeit die Milch an Ihren Brustwarzen an der Luft trocknen. Dies pflegt und hilft, wunden Brustwarzen vorzubeugen.

Was tun bei Schlupf-, Flach- und Hohlwarzen?

Babys kommen normalerweise mit jeder Brustwarzenform zu Recht

- vorausgesetzt sie bekommen keine anderen Saugmöglichkeiten (Schnuller, Flasche o. ä.) geboten. Durch diese würde das Kind eine Saugstimulation erfahren, die bei einer Brustwarzenanomalie zu einer Verweigerung der Mutterbrust führen kann. Die Brustwarzen müssen in der Schwangerschaft nicht unbedingt auf die Stillzeit vorbereitet werden. Bei Schlupf-, Flach- und Hohlwarzen kann es aber sinnvoll sein, Brusthütchen zu verwenden. Falls Sie sich unsicher sind, fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder Ihre Stillberaterin, ob Brusthütchen bei Ihnen notwendig sind. Als letzte Möglichkeit kann auch die Verwendung von Saughütchen in Betracht gezogen werden.

Wie oft stillt man?

Lassen Sie sich Ihr Baby so früh wie möglich nach der Geburt zum Stillen anlegen. Bei den meisten Babys ist ein bis zwei Stunden nach der Entbindung das Saugbedürfnis am größten. Danach schlafen sie in der Regel längere Zeit, um sich von der anstrengenden Geburt zu erholen. Entspannen Sie sich selbst auch, Sie haben es sich wirklich verdient!

Am ersten Tag kann es sein, dass das Baby viel schläft. Es sollte bei Bedarf angelegt werden. In den folgenden Lebenstagen sollte es die Mutter 8 - 15 mal binnen 24 Stunden anlegen, um die Milchbil-

dung gut anzuregen. Je häufiger und ausreichend lang die Mutter in den ersten Tagen stillt, desto sanfter und auch früher erfolgt der Milcheinschuss. Dieser tritt meist etwa drei bis vier Tage nach der Geburt ein. Vorher kommt oft nur wenig Milch, diese ist aber sehr wertvoll. Deshalb sollte das Neugeborene wenn möglich alle zwei bis drei Stunden angelegt werden!

Und danach?

Stillen Sie Ihr Baby immer, wenn es Hunger hat. Versuchen Sie nicht krampfhaft feste Stillzeiten einzuhalten - dies ist für Sie und Ihr Baby anstrengend. Seinen Rhythmus findet das Baby in der Regel nach einigen Wochen oder Monaten. Beachten Sie aber, dass Ihr Kind Wachstumsschübe hat und es deshalb Zeiten geben kann (z. B. nach circa sechs Wochen), in denen es plötzlich wieder häufiger gestillt werden möchte.

Auch beim Stillen gilt, dass die Nachfrage das Angebot regelt. Das heißt, je häufiger Sie stillen, desto mehr Milch wird produziert. Deshalb ist es gerade in den ersten Lebenstagen wichtig, dass Sie Ihr Baby häufig und ausreichend lang anlegen, damit die Milchproduktion ansteigt, um eine vollständige Ernährung mit Muttermilch zu ermöglichen.

Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?

Eine Stillmahlzeit dauert meist 20

bis 45 Minuten, machen Sie sich aber keine Sorgen, falls es bei Ihnen kürzer oder länger dauert. Ob Ihr Kind ausreichend Milch bekommt, können Sie durch regelmäßige Gewichtskontrollen abschätzen (weitere Informationen im Abschnitt „Wie sollte sich das Gewicht des Babys entwickeln?“). Beachten Sie, dass sich die Zusammensetzung der Milch während der Mahlzeit ändert. Zu Beginn der Mahlzeit weist die Muttermilch einen hohen Wassergehalt auf – der Durst wird gelöscht und Ihr Kind wird mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Am Ende der Stillmahlzeit weist die Milch zusätzlich einen höheren Fettgehalt auf – Ihr Kind wird dadurch besser satt.

Woran merkt man, dass das Baby effektiv saugt?

- Rhythmisches Saug-/Schluck-Muster
- Hörbares Schlucken
- Feuchter Mund
- Sattheit und Zufriedenheit nach dem Stillen
- Kräftiges Ziehen an der Brust
- Brust der Mutter wird weicher

Woran merkt man, dass das Baby Hunger hat?

Schreien ist ein spätes Hungerzeichen! Bereits vorher kann man dem Säugling anmerken, dass er Hunger hat. Frühe Hungerzeichen, die vor allem in den ersten sechs

Wochen deutlich auftreten, sind:

- Baby zieht Grimassen (im Schlaf)
- Baby ballt seine Fäuste
- Baby nuckelt an der Faust oder schleckt sie ab
- Baby macht Schmatzgeräusche oder ähnliche Laute

Versuchen Sie bereits diese frühen Hungerzeichen wahrzunehmen. Denn es ist auch für Sie angenehmer, wenn Ihr Baby nicht erst schreien muss, um Hunger zu äußern.

Woran merkt man, dass das Baby satt ist?

Normalerweise beendet der Säugling die Stillmahlzeit selbst, wenn er satt ist. Ihr Baby löst dann den Mund von der Brust. Es kann jedoch auch passieren, dass Ihr Säugling die Brust frei gibt, obwohl er noch nicht satt ist, z. B. weil die Position unangenehm ist. Deshalb sollten Sie Ihrem Baby die Brust noch einmal anbieten, wenn es sie freigegeben hat. Wenn es dann die Brust nicht mehr richtig einsaugt, war es satt und wird die Stillmahlzeit bald erneut beenden.

Wie sollte sich das Gewicht des Babys entwickeln?

In den ersten drei Lebenstagen ist es normal, wenn Ihr Baby 5 – 7 % seines Geburtsgewichts verliert. Wenn der Gewichtsverlust zwischen 7 und 10 % liegt, sollte bei-

spielsweise mit einer Hebamme besprochen werden, wie eine ausreichende Ernährung durch das Stillen sichergestellt werden kann. Bedenklich ist ein Gewichtsverlust größer als 10 %. Es muss dann mit dem Arzt oder der Hebamme besprochen werden, ob es notwendig ist, zusätzlich künstliche Säuglingsnahrung oder abgepumpte Muttermilch zu füttern.

Das Geburtsgewicht sollte sieben bis vierzehn Tage nach der Geburt wieder erreicht sein. Die durchschnittliche Gewichtszunahme voll gestillter Säuglinge liegt bis zum dritten Lebensmonat bei 125 - 250 g pro Woche.

Bei Babys, die munter wirken und sechs bis acht nasse Windeln pro Tag haben, ist eine engmaschige Gewichtskontrolle nicht unbedingt notwendig.

Wie lange sollte man stillen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sechs Monate ausschließlich zu stillen. Und nach dem sechsten Monat? Stillen Sie weiter! Sie können Ihr Baby neben der Beikost solange stillen, wie Sie und Ihr Kind das möchten. Es ist empfehlenswert, mindestens bis zum zweiten Lebensjahr zu stillen, auch wenn es dann vielleicht nur noch ein- bis zweimal täglich erfolgt.

Wenn Ihr Kind kaum aktiv erscheint und weniger als ca. 20 g

pro Tag zunimmt, ist die Muttermilchmenge nicht ausreichend. Die Ursache hierfür sollte z. B. mit einer Stillberaterin ermittelt und wenn möglich behoben werden. Eventuell kann es notwendig sein, ergänzend abgepumpte Muttermilch oder künstliche Säuglingsnahrung zuzufüttern.

Obwohl Muttermilch die beste Ernährung für Ihr Baby ist, enthält sie zu wenig Fluor, Vitamin D und Vitamin K. Vitamin K ist für die Blutgerinnung wichtig. Es wird nach der Geburt und bei den ersten Untersuchungen vom Arzt oder der Hebamme dem Baby in Form von Tropfen gegeben. Später wird beim Baby ausreichend Vitamin K gebildet.

Vitamin D ist wichtig für die Entwicklung der Knochen. Fluor ist wichtig für die Stärkung der Zähne. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Fluor kann mit Tabletten sichergestellt werden. Die Tabletten können auf einem Löffel in wenigen Tropfen Muttermilch oder Wasser aufgelöst und anschließend gefüttert werden. Ihre Apotheke berät Sie dazu gerne!

Es wird empfohlen ab dem siebten Monat mit der Einführung der B(r)eikost zu beginnen. Lassen Sie sich aber nicht davon verunsichern, dass es Beikost „ab dem 4. Monat“ gibt. Eine so frühe Einführung ist nicht notwendig und nicht sinnvoll. Vor dem Ende des vierten

Monats ist die Verdauungsfunktion und das Immunsystem im Darm Ihres Babys noch nicht ausgereift. Folglich können sich leichter Allergien entwickeln, deshalb sollte darauf verzichtet werden, bereits vor dem Ende des vierten Monats Beikost einzuführen.

Zwischen dem fünften und siebten Monat sollte Beikost eingeführt werden, um beispielsweise einem Eisenmangel vorzubeugen. Denn ungefähr ab diesem Zeitpunkt ist Muttermilch alleine für eine optimale Versorgung mit Mineralien und Nährstoffen nicht mehr ausreichend.

Sie können Ihrem Säugling auch anmerken, dass es Zeit wird, Beikost einzuführen. Zum Beispiel sperrt es den Mund weit auf, kann mit Hilfe sitzen und lehnt sich vor. Außerdem reicht das ausschließliche Stillen, trotz häufigem Anlegen, nicht mehr aus, um das Baby zu sättigen.

Welche künstliche Säuglingsmilch kann man dem Baby füttern?

Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen können oder das Stillen durch künstliche Säuglingsnahrung ergänzen möchten, stoßen Sie auf eine Vielzahl unterschiedlicher Produkte.

Doch welche Produkte sind empfehlenswert?

Man unterscheidet zwischen Anfangsnahrung (Pre-Milch, 1er-

Milch) und Folgenahrung (2er-Milch, 3er-Milch).

Anfangsnahrung ist empfehlenswert. Sie ist im Proteingehalt an die Muttermilch angepasst. Die **Pre-Milch** ist außerdem im Bereich der Kohlenhydrate an die Muttermilch gut angepasst und kann wie diese bei Bedarf (ad libitum) gefüttert werden. Die **1er-Milch** enthält etwas andere Kohlenhydrate, unter anderem Stärke für eine bessere Sättigung. Sie kann jedoch auch zu Blähungen führen. 1er-Milch sollte nur nach Plan gefüttert werden, dieser ist in oder auf der Packung zu finden.

Folgenahrung ist nicht empfehlenswert. Obwohl der Name den Anschein gibt, ist es nicht notwendig, dass auf Anfangsnahrung die Folgenahrung folgt. Außerdem ist Folgenahrung nicht empfehlenswert, da sie im Proteingehalt kaum an die Muttermilch angepasst ist. Es kann vermehrt zu Blähungen kommen und z. T. wird die Entstehung von Karies gefördert.

Wenn Sie Ihr Kind mit künstlicher Säuglingsmilch ernähren, gilt wie beim Stillen, dass Sie es circa sechs Monate nur mit Säuglingsmilch füttern und erst danach mit der Beikosteinführung beginnen sollten.

Für **allergiegefährdete Säuglinge** wurden spezielle Nahrungen entwickelt. Diese Babys sollten sechs

Monate voll gestillt werden. Ergänzend oder alternativ zur Muttermilch sind für diese Säuglinge sogenannte **HA-Nahrungen** (hypoallergene Nahrungen) erhältlich. In diesen Nahrungen sind die Eiweiße, welche das Allergierisiko erhöhen können, teilweise oder stark gespalten (= hydrolysiert). Dabei ist jedoch zu beachten, dass der Geschmack umso bitterer ist, je höher der Hydrolysegrad ist.

Wenn Sie Ihrem Baby HA-Nahrung füttern, kann der Stuhl grünlich aussehen und relativ weich sein.

Was tun, wenn Probleme während der Stillzeit auftreten?

Bei der Behandlung von Stillproblemen steht an erster Stelle das Erkennen der Ursachen und deren Beseitigung!

Wenn Stillprobleme auftreten, sollten Sie so früh wie möglich Hilfe suchen. Behalten Sie dabei immer im Hinterkopf, dass Abstillen nur äußerst selten die Lösung ist!

Problem: Wunde Brustwarzen

In den ersten Tagen berichten viele Frauen über empfindliche Brustwarzen, dies sollte sich aber bessern, sobald mehr Milch fließt.

Wenn Sie jedoch stärkere Schmerzen haben oder gar Risse an den Brustwarzen auftreten, so sollten Sie professionelle Hilfe zu Rate ziehen. Ein häufiger Grund für dieses Stillproblem ist falsches Anlegen.

Falls Sie keine Hebamme in Ihrer Nähe haben, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach. Dort erhalten Sie eine entsprechende Adresse einer Hebamme oder Stillberaterin, die Ihnen gerne weiterhilft.

Bei wunden Brustwarzen gilt es außerdem ein paar allgemeine Maßnahmen zu beachten:

- Achten Sie auf eine ausreichende persönliche Hygiene (z. B. tägliches Duschen, gründliches Händewaschen vor dem Stillen, Händewaschen nach dem Wickeln).
- Tragen Sie Baumwollwäsche und wechseln Sie feuchte Stilleinlagen, falls Sie welche verwenden. Bei wunden Brustwarzen eignen sich Stilleinlagen aus einer Kombination von Seide und Wolle.
- Lassen Sie die Milch am Ende der Stillmahlzeit auf der Brustwarze an der Luft trocknen.
- Seien Sie bei der Verwendung von Cremes, Körperlotionen oder Salben im Brustbereich vorsichtig. Die meisten Produkte haben Inhaltsstoffe, die zu Unverträglichkeiten beim Säugling führen können. Hochgereinigtes Wollwachs kann in der Regel ohne Probleme verwendet werden, darf aber nicht mit normalem Lanolin verwechselt werden. Es kann im Brustbereich angewendet werden und hat zusätzlich den Vorteil, dass es vor dem Stillen nicht entfernt werden muss.

Problem: Extremer Milcheinschuss

Einen extremen Milcheinschuss erkennen Sie am starken Spannungsgefühl in der Brust, begleitet von Rötung, Berührungsempfindlichkeit und abgeflachten Brustwarzen. Bei diesem Stillproblem können Sie durch feuchtwarme Umschläge das Fließen der Milch erleichtern. Falls Ihr Baby an der prallen Brust nicht trinken kann, ist kurzes Anpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe oder einer Handmilchpumpe empfehlenswert.

Nach dem Stillen sollten kalte Umschläge, z. B. kalte nasse Tücher, Quarkumschläge oder Kühlkompressen, für mindestens 20 Minuten angewendet werden. Achten Sie außerdem auf gut sitzende und nicht einschneidende Büstenhalter.

Problem: Milchstau

Bei einem Milchstau tritt neben Berührungsempfindlichkeit, Rötung und Knotenbildung auch Fieber auf. Hier ist Ihre oberste Pflicht, sich selbst auszuruhen und viel zu trinken!

Beim Milchstau sollten Sie dieselben Maßnahmen wie beim extremen Milcheinschuss beachten. Zusätzlich schafft es Erleichterung, wenn Sie Ihr Kind so anlegen, dass der Unterkiefer zur gestauten Seite weist. So kann Ihr Baby den Stau besonders gut entleeren.

Achtung: Wenn nach 24 Stunden keine Besserung eintritt oder das Fieber über 38,5 °C steigt, sollten Sie unbedingt einen Arzt hinzuziehen! Denn als Folge eines Milchstaus kann eine bakterielle Entzündung der Brust auftreten, die eventuell mit Antibiotika behandelt werden sollte. Rechtzeitig erkannt und richtig behandelt, muss bei gesunden Säuglingen in der Regel keine Stillunterbrechung erfolgen.

Problem: Baby-Blues

Nicht gerade selten kommt es wenige Tage nach der Geburt zu Stimmungsschwankungen, Weinerlichkeit, Reizbarkeit und Konzentrationschwäche. Ursachen für diese „Heultage“ sind Erschöpfung, Übermüdung und hormonelle Umstellungen. Meist bessert sich die Stimmung innerhalb von Stunden oder wenigen Tagen. Während des Baby-Blues ist die Unterstützung von Partner, Familie und Freunden besonders wichtig.

Hält Ihr Stimmungstief länger als vier Wochen an, sollten Sie nicht zögern mit Ihrem Arzt über dieses Problem zu sprechen. Circa 10 - 25 % aller Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Depression; viele zögern die notwendige Behandlung zu lange hinaus. Doch gerade nach der Geburt sollten Sie rechtzeitig einen Arzt aufsuchen, damit die Beziehung zu Ihrem Kind so wenig wie möglich unter der Erkrankung leidet.

Einführung der Beikost – was, wann?

In der Regel reicht das alleinige Stillen circa bis zum sechsten Lebensmonat aus. Ab dem siebten Lebensmonat ist der Nährstoffbedarf jedoch so groß, dass zugefüttert werden sollte.

Bei der Einführung der Beikost sollten Sie auf folgendes achten: Beginnen Sie langsam! Führen Sie Lebensmittel Schritt für Schritt ein, so können Sie gut erkennen, falls Ihr Kind ein Lebensmittel nicht verträgt. Die Meidung möglicher Nahrungsmittelallergene in der Beikost scheint das Allergierisiko nicht vermindern zu können. Sie wird deshalb neuerdings nicht mehr empfohlen.

Ergänzen bzw. ersetzen Sie Milchmahlzeiten Schritt für Schritt durch Beikost. Für eine optimale Versorgung Ihres Säuglings halten Sie am besten folgende Reihenfolge bei der Einführung ein. Bieten Sie dabei zu jeder Mahlzeit ein kalorienarmes Getränk (z. B. ungesüßten Fencheltee) an.

1. Gemüse/Kartoffel/Fleisch-Brei:

Ab dem **siebten Monat** fangen Sie an, 2 - 3 Teelöffel gut verträgliches, gekochtes Gemüse (z. B. Karotte, Pastinake, Kürbis) zu füttern, beispielsweise mittags. Anschließend lassen Sie das Baby sich mit Muttermilch satt trinken.

Nach einer Woche fügen Sie zu

dem Gemüse (ca. 100 g, Sorten siehe oben) 50 g Kartoffeln und 1 Esslöffel Keimöl (keine kaltgepressten Öle) hinzu.

Nach einer weiteren Woche fügen Sie zusätzlich 20 - 30 g mageres, fein püriertes Fleisch hinzu. Diese Kombination wird in Fertiggläschen meist als Baby-Menü oder Junior-Menü bezeichnet.

Geben Sie Ihrem Baby zum Essen außerdem 30 g Obstsaft. Sie versorgen es so mit ausreichend Vitamin C, welches zusätzlich die Eisenaufnahme verbessert.

2. Vollmilch-Getreide-Brei:

Ab dem **achten Monat** können Sie eine weitere Mahlzeit, z. B. abends, mit Beikost ergänzen. Der Vollmilch-Getreide-Brei sollte aus Milch (Muttermilch, Pre-, 1er-Milch, pasteurisierte Vollmilch oder H-Vollmilch) und glutenfreiem Vollwertgetreide (Reis, Hirse, Buchweizen, Mais) zusammengesetzt sein. Dieser Brei kann einfach selbst zubereitet werden (reine Getreideflocken z. B. mit Muttermilch oder Vollmilch anrühren). Die Kombination ist als Milchbrei, Gute-Nacht-Brei oder Abendbrei im Handel (allerdings enthält Fertigbrei häufig Geschmackszusätze, Zucker und glutenhaltiges Getreide).

Mischen Sie 30 g Obstpüree unter den Brei, wenn er nicht bereits Obst enthält, oder geben Sie 30 g Obstsaft zu. Wenn nach dem Brei noch gestillt wird, sollte der Brei

mit Wasser statt mit Milch zubereitet werden.

3. Getreide-Obst-Brei:

Ab dem **neunten Monat** können auch die Zwischenmahlzeiten zunächst nachmittags, später auch vormittags, mit Beikost ergänzt werden. Für die Zwischenmahlzeiten eignen sich Getreide-Obst-Breie. Diese sollten aus Vollwertgetreide, Wasser, Obstpüree und Öl zusammengesetzt sein - auch dieser Brei kann einfach selbst zubereitet werden. Ihr Baby kann daraus sowohl die wasser- als auch die fettlöslichen Vitamine gut aufnehmen. Im Handel finden Sie diese Breie als Vollkorn-Früchte-Brei oder Keks-Brei.

4. Übergang zur Familienkost - Vollkornbrot, Butter, Milch, Obst:

Ab dem **zehnten Monat** kann Ihr Kind morgens und abends Vollkornbrot ohne Kruste mit Butter bestrichen essen. Als Getränk ist Muttermilch weiterhin bestens geeignet. Außerdem braucht es Obst. Bevorzugen Sie Apfel, Birne, Aprikose oder ähnliches, später auch Banane.

Bei Zitronen, Beeren und exotischen Früchten sollten Sie vorsichtig sein und wenn dann nur wenig von diesen Früchten füttern, denn davon kann Ihr Kind leicht einen wunden Po bekommen. Außerdem wird das dadurch bedingte Auftreten von Allergien diskutiert.

Worauf ist speziell bei Beikost zu achten?

Beikost sollte möglichst wenige Inhaltsstoffe enthalten. Ebenso sollte kein oder nur wenig Kochsalz zugesetzt sein. Jodzusatz ist dagegen sinnvoll und wird als Kaliumiodid bzw. Kaliumjodat angegeben.

Achten Sie auch bei Beikost darauf, dass nur Pre- oder 1er-Milch, keine Folgemilch, enthalten ist. Zuckersätze (z. B. Stärke, Glucose, Glucosesirup, Maltose, Saccharose, Dextrose) sollten möglichst wenig, besser gar nicht, enthalten sein. Sie fördern die Entstehung von Karies und gewöhnen Ihr Kind früh an den süßen Geschmack.

Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass die Inhaltsstoffe in absteigender Reihenfolge angegeben werden. Das heißt, der Inhaltsstoff von dem am meisten enthalten ist, steht an erster Stelle.

Vorteilhaft ist der Zusatz von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren, diese fördern die Entwicklung des kindlichen Gehirns. Auch sogenannte Prebiotika und Probiotika dürfen enthalten sein, bisher konnte aber für gesunde Säuglinge kein Zusatznutzen nachgewiesen werden.

Ernährung ab Vollendung des ersten Lebensjahres

Mit Vollendung des **ersten Lebensjahres** darf Ihr Kind fast alles

essen. Folglich kann die Ernährung Ihres einjährigen Kindes beispielsweise so aussehen:

Frühstück:

Feingemahltes Vollkornbrot mit Butter, Muttermilch bzw. künstliche Säuglingsmilch, Obst oder Gemüse-Rohkost

Zwischenmahlzeit:

Getreide-Obst-Brei

Mittagessen:

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und Obstsaft

Zwischenmahlzeit:

Getreide-Obst-Brei

Abendessen:

Milch-Getreide-Brei oder wie Frühstück

Generell gilt, dass Sie Ihrem Kind eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mischkost anbieten sollten. Bei einigen Lebensmitteln, z. B. Nüssen, bestimmten Süßigkeiten oder Wurst mit unbekanntem Zutaten, wird ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Allergien diskutiert. Allerdings gibt es hierfür keine wissenschaftlichen Belege. Vorsichtshalber sollten jedoch Lebensmittel, auf die ein Elternteil allergisch reagiert, nicht vor Vollendung des ersten Lebensjahres eingeführt werden.

Schritt für Schritt wird Ihr Kind von der Familienkost essen können. Wie rasch das geht, hängt von der

individuellen Entwicklung des Kindes ab. Auch wenn Ihr Kind später einmal Phasen durchleben wird, in denen es vehement abstreitet, wie Sie zu sein, schauen sich Kinder viel von ihren Eltern ab. So auch in Sachen Ernährung.

Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran und achten Sie auf sich selbst und Ihre Ernährung!

Erst **nach dem ersten Lebensjahr** kann Vollmilch auch als Trinknahrung eingesetzt werden, vorher werden nur geringe Mengen getragen so wie sie im Vollmilch-Getreide-Brei enthalten sind. Geben Sie Ihrem Kind vorher nur Muttermilch, künstliche Säuglingsmilch, Tee oder Wasser zum Trinken. Der zuvor erwähnte Obstsaft sollte nicht in erster Linie als Getränk dienen. Vielmehr ist dieser in der zahnlosen Phase wichtig, um die Regel „5 am Tag“ (= fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag) zu erfüllen.

Bei der Umstellung auf feste Nahrung sollten Sie auf folgendes achten:

- Geben Sie Ihrem Kind keine kleinen, harten Speisen (z. B. Nüsse, Kirschen mit Kern), es besteht Verschluckungsgefahr!
- Vermeiden Sie stark blähende Speisen, damit sich Ihr Kind wohl fühlt und keine Bauchschmerzen bekommt.
- Würzen Sie nur mäßig und verwenden Sie wenig Kochsalz. Würzen Sie niemals Fertigbreie nach - Ihr Kind hat viel

sensiblere Geschmacksnerven als Sie!

- Vermeiden Sie fette Wurst und fettes Fleisch! Diese enthalten viele gesättigte Fettsäuren, von denen wir schnell zu viel mit der Nahrung aufnehmen. Bevorzugen Sie deshalb auch bei der Zubereitung Ihrer Speisen wertvolle Öle, wie Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Maiskeimöl.
- Bevorzugen Sie anfangs Vollkornkekse, Reiswaffeln oder ähnliches und führen Sie nicht vor dem zweiten Lebensjahr Schokolade, Schokoküsse oder Süßigkeiten aus vielen verschiedenen Zutaten ein. So können Sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Süßigkeiten fördern, ohne die Geschmacksnerven Ihres Kindes zu sehr an süß zu gewöhnen.

Irgendwann wird Ihr Kind nach Süßigkeiten verlangen. Versuchen Sie es nicht zu früh an Süßigkeiten zu gewöhnen. Allerdings sollten Sie ihm diese auch nicht komplett verbieten, denn sie gehören zu unserer Ernährung und ein Verbot löst in der Regel erst recht Verlangen danach aus.

Bei Süßigkeiten sollten Sie folgendes beachten:

- Die Energie, welche mit Süßigkeiten zugeführt wird, sollte 10 % der Gesamtenergiezufuhr nicht überschreiten. Dies entspricht bei zwei- bis dreijährigen Kindern beispielsweise einem Doppelkeks oder einem Schokokuss täglich.



Als allgemeine Empfehlungen für die Kinderernährung gelten folgende „Altersgemäße Lebensmittelverzehrmenen in der optimierten Mischkost“:

| Altersgemäße Lebensmittelverzehrmenen in der optimierten Mischkost | | | | | | | | |
|--|-------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------------|---------------|
| Alter (Jahre) | | 1 | 2 - 3 | 4 - 6 | 7 - 9 | 10 - 12 | 13 - 14 | 15 - 18 |
| Energie | kcal/Tag | 950 | 1100 | 1450 | 1800 | 2150 | 2200/2700 w/m | 2500/3100 w/m |
| Empfohlene Lebensmittel | | | | | | | | |
| Reichlich | | | | | | | | |
| Getränke | ml/Tag | 600 | 700 | 800 | 900 | 1000 | 1200/1300 | 1400/1500 |
| Brot, Getreide (-flocken) | g/Tag | 80 | 120 | 170 | 200 | 250 | 250/300 | 280/350 |
| Kartoffeln ¹ | g/Tag | 120 | 140 | 180 | 220 | 270 | 270/330 | 300/350 |
| Gemüse | g/Tag | 120 | 150 | 200 | 220 | 250 | 260/300 | 300/350 |
| Obst | g/Tag | 120 | 150 | 200 | 220 | 250 | 260/300 | 300/350 |
| Mäßig | | | | | | | | |
| Milch,-produkte ² | ml (g)/Tag | 300 | 330 | 350 | 400 | 420 | 425/450 | 450/500 |
| Fleisch, Wurst | g/Tag | 30 | 35 | 40 | 50 | 60 | 65/75 | 100/100 |
| Eier | Stck./Woche | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 | 2 | 2 - 3 | 2 - 3/2 - 3 | 2 - 3/2 - 3 |
| Fisch | g/Woche | 25 | 35 | 50 | 75 | 90 | 100/100 | 100/100 |
| Sparsam | | | | | | | | |
| Öl, Margarine, Butter | g/Tag | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 35/40 | 40/45 |
| Geduldete Lebensmittel (≤ 10 % der Gesamtenergie) | | | | | | | | |
| maximale Energiemenge | kcal/Tag | 90 | 110 | 140 | 180 | 210 | 220/270 | 250/310 |
| ¹ oder Nudeln, Reis u. a. Getreide ² 100 ml Milch entsprechen im Calciumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse w = weiblich, m = männlich | | | | | | | | |

Quelle: Alexy U. et al.: Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der optimierten Mischkost, Ernährungs Umschau 2008, 55 (3): 168 - 177

Beachten Sie dabei aber, dass es sich hierbei um allgemeine Empfehlungen handelt und diese nur als Anhaltspunkte dienen sollten. So kann beispielsweise während eines Wachstumsschubs die benötigte Energiemenge auch einmal höher liegen. Ebenso kann natürlich die individuell benötigte Menge niedriger liegen, als die durchschnittliche altersgemäße Verzehrmenge. Die Tabelle dient entsprechend nur als Anhaltspunkt für die Zusammensetzung einer ausgewogenen Mischkost. Zu den „geduldeten Lebensmitteln“ zählen neben Süßigkeiten auch Kuchen und Marmelade.

Es sind zahlreiche „Kinderprodukte“ auf dem Markt, diese enthalten allerdings meist zu viel Zucker und Fett. Ein Kind, das eine ausgewogene Mischkost erhält, braucht keine Multivitaminpräparate, Kindersäfte oder andere Kinderprodukte.

Was ist bei der Einnahme von Medikamenten in der Stillzeit zu beachten?

Eine medikamentöse Therapie in der Stillzeit ist fast immer mit dem Stillen vereinbar. Abstillen ist nur äußerst selten notwendig. Die meisten Arzneimittel gehen zwar in die Muttermilch über, aber für fast jede Erkrankung lässt sich ein Medikament finden, welches das Weiterstillen erlaubt. Eine notwendige Behandlung sollte deshalb

nie unnötig verzögert werden, dies kann Sie und Ihr Kind gefährden. Sie sollten aber unbedingt vor der Einnahme jedes Arzneimittels mit Ihrem Arzt oder Apotheker sprechen. Denn auch scheinbar harmlose pflanzliche Präparate sind nicht immer geeignet. Sie können beispielsweise Bitterstoffe enthalten, welche dann zu einem bitteren Geschmack der Muttermilch führen.

Was ist von Schnullern zu halten?

Es spricht nichts gegen die gelegentliche Verwendung eines Schnullers, aber bei häufigem Gebrauch hat ein Schnuller durchaus einige Nachteile. Durch Dauernuckeln am Schnuller werden Stillprobleme wie wund Brustwarzen gefördert, die Entwicklung des Säuglings dagegen behindert. Deshalb sollte folgendes beachtet werden, wenn ein Schnuller zum Einsatz kommt:

- Schnuller sollten nicht in den ersten sechs Lebenswochen eingesetzt werden.
- Bevorzugen Sie weiche, anpassungsfähige Sauger mit einem kleinen Durchmesser im Zahn- und Lippenbereich. Große Sauger behindern den Mundschluss stark und verschlechtern die Zahnentwicklung.
- Bevorzugen Sie runde, flache Formen, keine abgeschrägten Saugnippel.

- Setzen Sie den Schnuller nur bewusst ein, lassen Sie ihn nicht in Reichweite Ihres Kindes liegen.
- Versuchen Sie Ihr Kind nicht mit dem Schnuller „zuzustöpseln“, sondern die Ursache für seine Unruhe herauszufinden und es zu trösten.
- Der Schnuller sollte möglichst wenig verwendet und frühzeitig wieder abgewöhnt werden (spätestens Ende des zweiten Lebensjahres).
- Essen Sie mindestens fünf Portionen Obst, Gemüse und Salat am Tag.
- Essen Sie maximal dreimal pro Woche Fleisch, mindestens ein- bis zweimal pro Woche Fisch.
- Bevorzugen Sie bei der Zubereitung der Speisen Öle, z. B. Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Maiskeimöl. Gehen Sie sparsam mit Streichfett um.

Muss man als stillende Mutter bei der Ernährung Spezielles beachten?

Ihre Ernährung in der Stillzeit sollte sich an den allgemeinen Empfehlungen einer ausgewogenen Mischkost orientieren. Durch das Stillen haben Sie einen erhöhten Nährstoffbedarf, den Sie durch eine ausgewogene Mischkost decken können. Wenn Sie durch das Stillen mehr Hunger verspüren, dürfen und sollten Sie dem auch nachgeben. Denn eine all zu rasche Gewichtsabnahme während der Stillzeit führt meist zu einer reduzierten Milchbildung. Deshalb sollte die Gewichtsabnahme während der Stillzeit nicht mehr als 500 g pro Woche betragen. Ihren Energiebedarf sollten Sie durch eine nährstoffreiche Ernährung decken. Das heißt:

- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln, Naturreis)!

Ausreichend Trinken

Für eine ausreichende Milchbildung ist es wichtig, dass Sie reichlich trinken: Mindestens zwei Liter pro Tag. Bevorzugen Sie Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder gelegentlich eine Saftschorle. Versuchen Sie, möglichst auf coffeinhaltige Getränke zu verzichten (Kaffee, Cola, Energy-Drinks, Schwarztee) und Alkohol komplett zu meiden. Falls Sie in der Stillzeit doch mal ein Glas Bier oder Wein trinken möchten, sollte dies am besten nach dem Stillen vor einer mehrstündigen Stillpause sein. Vermeiden Sie außerdem Pfefferminz- und Salbeitee, diese können die Milchbildung beeinträchtigen.

Manche Lebensmittel meiden

Vermeiden Sie Rohmilch, Rohmilchprodukte (z. B. Weichkäse aus Rohmilch), rohes Fleisch und rohen Fisch. Diese Lebensmittel bergen ein gewisses Infektionsrisiko mit der Gefahr, dass Sie zu geschwächt sind, um Ihr Kind

weiter zu stillen. Häufig wird empfohlen, blähende Speisen zu meiden. Generell gilt aber: Ausprobieren! Verzichten Sie nicht unnötig auf diese Lebensmittel, sondern probieren Sie aus, ob Ihr Kind es verträgt, wenn Sie selbst blähende Speisen essen.

Außerdem wird gelegentlich empfohlen, große Mengen an säurehaltigen Lebensmitteln (Zitrusfrüchte, Tomaten) zu meiden. Es ist allerdings umstritten, ob die Aufnahme über die Muttermilch tatsächlich zum wunden Po Ihres Babys führt. Auch hier gilt: Ausprobieren!

Vitamine & Mineralstoffe

Einem ausschließlich gestilltem Baby droht kaum Gefahr, dass es nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufnimmt, mit Ausnahme der oben genannten Vitamine D, K und Fluor.

Dies kann aber zu Lasten der Mutter gehen, ganz nach dem Motto: Das Kind nimmt sich was es braucht, egal wie viel die Mutter davon hat. Deshalb sollten Sie unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Vor allem bei der Versorgung mit Calcium, Folsäure und Jod droht rasch ein Mangel. Dem können Sie weitgehend vorbeugen, wenn Sie folgende Ernährungstipps umsetzen:

- Essen Sie täglich ausreichend Milchprodukte, z. B. ein Glas Milch (200 ml), zwei Scheiben Emmentaler (60 g) und einen

Joghurt (150 g).

- Essen Sie reichlich Gemüse, Vollkornprodukte und Weizenkeime, diese sind reich an Folsäure.

Da der Jodbedarf allein durch die Ernährung in der Stillzeit meist nicht gedeckt werden kann, sollten Sie täglich 200 µg Jod in Tablettenform einnehmen.

Außerdem gibt es einige Nahrungsmittel, die in der Stillzeit für die Mutter besonders wertvoll sind:

- Trockenfrüchte
- Sauermilcherzeugnisse (Joghurt, Buttermilch, Quark, Sauerrahmbutter)
- Fisch

Manchen Lebensmitteln wird eine milchbildungsfördernde Eigenschaft zugesprochen. Diese konnte bislang wissenschaftlich nicht belegt werden, viele Stillende bestätigen aber die milchbildungsfördernde Wirkung. Zu diesen Nahrungsmitteln zählen beispielsweise Hafer, Vollkornbrot, Karotten, Gurken, grüne Blattsalate und süße Äpfel.



Abstillen – wann, wie?

Die Empfehlungen lauten, mindestens sechs Monate ausschließlich zu stillen und bis zum zweiten Lebensjahr weiter zu stillen.

Wie lange Sie stillen, entscheiden letztlich Sie und Ihr Kind selbst. Viele vollgestillte Kinder wollen im ersten Lebensjahr nicht auf die Brust verzichten. Schließlich ist Muttermilch mehr als nur ein Hunger- und Durststiller. Das Stillen ist die gemeinsame Kuschelzeit des Tages – davon lässt das Kind sich meist nur ungern abbringen.

Je früher Sie abstillen, umso wichtiger ist es deshalb, dass Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit geben. Es muss sich erst an die neue Ernährung gewöhnen.

Gehen Sie Schritt für Schritt vor – das macht es Ihrem Kind leichter und ist für Ihre Brust angenehmer. Ihr Körper braucht schließlich Zeit, um die Produktion der Milchmenge allmählich zu vermindern. Falls Sie zu einem bestimmten Termin abstillen wollen bzw. müssen, sollten Sie circa sechs Wochen vorher starten.

Bereitet Ihnen das Abstillen Schmerzen, weil Ihre Brust prall gefüllt ist, hier ein paar Tipps:

- Legen Sie kalt-feuchte Tücher, Quarkpackungen oder Kühlkompressen auf die Brust.
- Trinken Sie Pfefferminz- oder Salbeitee, vorausgesetzt es schmeckt Ihnen.

Wie Sie abstillen, richtet sich in erster Linie auch danach, wann Sie abstillen. Abstillen bedeutet, dass Sie die Stillmahlzeiten nach und nach durch künstliche Säuglingsmilch oder Beikost ersetzen. Wichtig ist es dabei, stets bei Ihrem Kind auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ungesüßter Tee, Wasser) zu achten.

Wenn Sie Ihr Kind bisher ausschließlich gestillt haben, muss es jetzt das Trinken aus der Flasche bzw. dem Becher lernen. Dies fällt oft leichter, wenn Sie anfangs ein wenig Muttermilch auf den Sauger geben oder abgepumpte Muttermilch einfüllen. Akzeptiert das Kind die Flasche bzw. den Becher, können Sie Ihrem Kind Wasser, ungesüßten Tee, künstliche Säuglingsmilch oder gelegentlich auch Saftschorle zum Trinken geben. Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Kind nicht dauernd daran nuckelt – dies fördert sonst die Entstehung von Karies. Beim Abstillen sollten Sie als erstes die Stillmahlzeit, bei der Ihr Kind am aktivsten ist, durch andere Nahrung ersetzen. Dies ist in der Regel das Mittagessen.

Am längsten wird es morgens und abends gestillt werden wollen. Genießen Sie die Zeit, solange Sie und Ihr Kind es möchten. Wenn Sie Ihrem Kind die Vorzüge der Muttermilch weiterhin geben wollen, aber es nicht länger stillen können, gibt es auch die Möglichkeit Muttermilch abzupumpen. Hierfür

eignen sich besonders elektrische Milchpumpen, diese werden auch von vielen Apotheken verliehen. Abgepumpte Muttermilch kann auch tiefgefroren werden (maximal sechs Monate). Nach dem langsamen Auftauen, beispielsweise unter fließend lauwarmem Wasser, kann sie dann bei Bedarf gefüttert werden.

Fazit

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby! So legen Sie den Grundstein für ein gesundes Leben. Falls Sie Fragen zu den Themen Stillen und Ernährung haben, berät Sie Ihre Apotheke gerne!

Impressum

©WIPIG - Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer, Maria-Theresia-Str. 28, 81675 München
Dieser Ratgeber wurde von WIPIG entwickelt. Die Verfasser haben die vorliegenden Informationen mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen. Als wesentliche Quellen seien genannt: Muß K.: Stillberatung und Stillförderung, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2005; Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie: AWMF-Leitlinie Allergieprävention, Stand März 2009; www.fke-do.de; www.bfr.bund.de | Nationale Stillkommission; www.kinder-gesundheit-info.de; Bildquellen: Tomski76/Photocase; summerjen/Photocase; Andreas Reimann/aboutpixel.de; WIPIG; Ruth Rudolph/pixelio.de; Mathias the Dread/Photocase; Verfasser und Herausgeber übernehmen keinerlei Gewähr, insbesondere für Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Stand September 2009

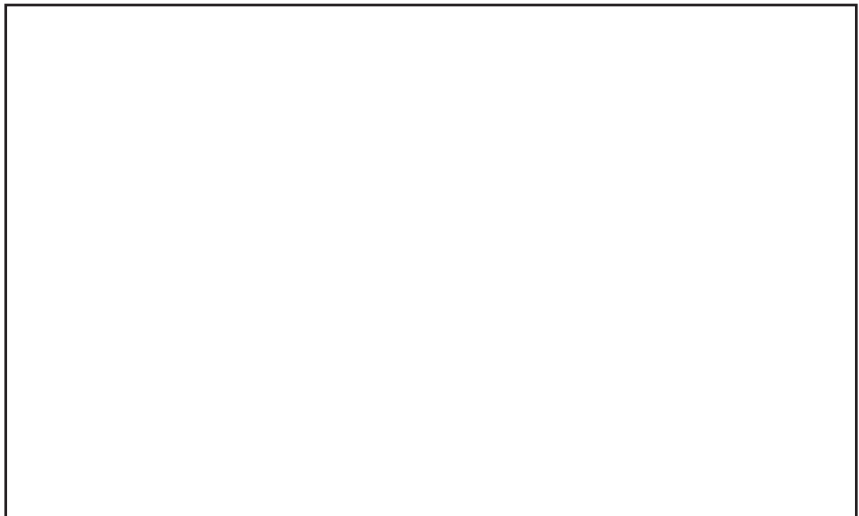


Kontakt

WIPIG - Wissenschaftliches Institut für
Prävention im Gesundheitswesen der
Bayerischen Landesapothekerkammer
Maria-Theresia-Straße 28
81675 München

Tel.: (089) 92 62 39
Fax: (089) 92 62 66
Email: info@wipig.de
www.wipig.de

Überreicht durch Ihre Apotheke:



Mit freundlicher Unterstützung der