WIPIG
Wissenschaftliches Institut für
Prävention im Gesundheitswesen der
Bayerischen Landesapothekerkammer

Maria-Theresia-Str. 28
81675 München
Telefon: (089) 92 62 41
Fax: (089) 92 62 66
info@wipig.de
www.wipig.de

Stillen – Prävention von Anfang an

München, Juli 2018 – In den ersten Lebensmonaten ist die Muttermilch für das Baby das beste und natürlichste Nahrungsmittel. Wir haben mit Frau Cynthia Milz, Institutssprecherin des WIPIG in München, über die Vorzüge des Stillens gesprochen.

Warum empfehlen Sie jungen Müttern zu stillen?
Milz: Die Nährstoffe der Muttermilch sind ideal an die Bedürfnisse des Säuglings angepasst. Muttermilch schont das noch nicht voll funktionsfähige Verdauungssystem des Babys und fördert die natürliche Keimbesiedlung des Darms. Sie enthält außerdem mütterliche Abwehrstoffe, die dem unreifen Immunsystem des Babys helfen, Krankheitserreger abzuwehren. Und ganz wichtig: Muttermilch bietet dem Baby einen gewissen Schutz vor Allergien.
Durch das Stillen kommt es außerdem zu einer Stärkung der Mutter-Kind-Bindung sowie des Urvertrauens des Kindes, was ein weiterer wichtiger Grund ist, warum junge Mütter stillen sollten.

Wie lange sollte man stillen?
Milz: Idealerweise sollte sechs Monate ausschließlich gestillt und anschließend neben der Beikost auch weitergestillt werden.

Stimmt es, dass auch Babys, die gestillt werden, täglich Vitamin D-Präparate brauchen?
Milz: Obwohl Muttermilch die beste Ernährung für Ihr Baby ist, ist sie nicht ganz vollkommen. Muttermilch enthält zu wenig Fluorid, Vitamin D und Vitamin K. Vitamin K ist für die Blutgerinnung wichtig. Es wird direkt nach der Geburt und bei den Vorsorgeuntersuchungen vom Arzt verabreicht. Vitamin D ist wichtig für die Entwicklung der Knochen. Es gilt: Ob Stillen oder Flasche – die tägliche Gabe von Vitamin D zur Vorbeugung von Rachitis ist im ersten Lebensjahr unbedingt notwendig. Die Tabletten können auf einem Löffel in wenigen Tropfen Muttermilch oder Wasser aufgelöst und anschließend gefüttert werden. Fluorid ist wichtig für den Kariesschutz. Ob die Anwendung eines Fluoridpräparats erforderlich ist, kann je nach Gehalt im Trinkwasser unterschiedlich sein, so dass hier die Kinderärztin um Rat gefragt werden sollte.

WIPIG
Wissenschaftliches Institut für
Prävention im Gesundheitswesen der
Bayerischen Landesapothekerkammer

Maria-Theresia-Str. 28
81675 München
Telefon: (089) 92 62 41
Fax: (089) 92 62 66
info@wipig.de
www.wipig.de

Viele stillende Mütter befürchten einen Schaden für ihr Kind, wenn sie während der Stillzeit Arzneimittel benötigen. Muss eine Mutter das Stillen sofort beenden, wenn Sie Medikamente einnimmt?

Milz: Wenn Sie in der Stillzeit erkranken und eine medikamentöse Therapie erforderlich ist, so gibt es für fast alle Indikationen ein für die Stillzeit geeignetes Arzneimittel. In Einzelfällen kann es aber auch erforderlich sein, mit dem Stillen zu pausieren oder abzustillen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und mit Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker darüber, sie werden Sie gerne genauer informieren. Über die Therapie von Schwangeren und Stillenden entscheidet aber immer der Arzt.

Abgesehen von Medikamenten – worauf sollten Stillende beim Essen achten?

Milz: Stillende Mütter sollten zum Schutz ihres Kindes auf einiges verzichten – aber viele Genüsse sind ohne Gefahr fürs Baby erlaubt. Auf Alkohol sollten Sie während der Stillzeit verzichten, denn Alkohol geht direkt in die Muttermilch über. Absolute Enthaltsamkeit gilt auch weiterhin für das Rauchen und jeglichen Tabakkonsum, denn Nikotin wandert ebenfalls in die Muttermilch. Sorgen Sie auch dafür, dass andere Personen nicht in der Gegenwart Ihres Babys rauchen, denn das "passive Rauchen" ist extrem schädlich. Essen Sie über den Tag verteilt fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten. Zwei bis drei Tassen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee können Sie ohne weiteres genießen. Meiden Sie scharfe Gewürze oder stark gewürzte Gerichte. Essen Sie keine blähenden Speisen und kein rohes Fleisch, keinen rohen Fisch und keine rohen Eier oder Speisen daraus (z. B. Tiramisu). Für weitere Tipps steht Ihnen das WIPIG-Team gerne zur Verfügung.

Ihr Pressekontakt
Martha Binder
Tel.: (089) 92 62 61
E-Mail: presse@wipig.de