

Liebe Kundin,

herzlichen Glückwunsch, Ihr Baby ist da! Sie können und wollen stillen – das ist gut für Ihr Baby und Sie selbst, aber auch eine große Aufgabe für Ihren Körper! Damit Sie dafür bestens gerüstet sind, Ihre Milch reich an Nährstoffen und verträglich für das Kind ist und Ihre körperlichen Re-

serven nicht unnötig verbraucht werden, muss auch Ihre eigene Ernährung stimmen. Worauf Sie in dieser Phase Ihres Lebens achten müssen, sagt Ihnen dieser Handzettel.  
Ihr Apothekenteam

## Ernährung in der Stillzeit

Muttermilch ist das Beste, was eine Mutter ihrem Säugling in den ersten Lebensmonaten geben kann. Sie enthält alles, was das Baby braucht, um sich gesund zu entwickeln. Sie kostet nichts, ist praktisch und immer verfügbar, bringt keine Transportprobleme mit sich und kann das Kind unter anderem vor Allergien und Übergewicht schützen.

### Gesunde Mischkost

Wenn Sie voll stillen, braucht Ihr Körper mehr Energie als normalerweise, mehr sogar als während der Schwangerschaft. Um diesen Mehrbedarf an Energie zu decken und eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten, sollte Ihre Ernährung während der Stillzeit auf einer abwechslungsreichen, ausgewogenen, vollwertigen Mischkost basieren. Konkret bedeutet das: Verzehren Sie reichlich Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte sowie Milch und Milchzeugnisse.

### Seefisch und mageres Fleisch

Essen Sie möglichst zwei Seefischmahlzeiten (z. B. Makrele, Lachs, Hering) pro Woche. Die darin enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf das zentrale Nervensystem, auf Gehirn, Leber, die Augennetzhaut sowie das Immunsystem Ihres Säuglings aus. Etwa dreimal pro Woche sollte zudem mageres Fleisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Verwenden Sie Speisesalz mit Jod- und Fluoranreicherung und bevorzugen Sie damit hergestellte Lebensmittel. Mit Süßem und sehr Fettreichem

sollten Sie eher sparsam umgehen und auf Alkohol während der Stillzeit verzichten. Im Laufe der Zeit werden Sie so übrigens auch auf gesunde Weise die inzwischen überflüssigen Fettreserven aus der Schwangerschaft langsam wieder abbauen. Eine strenge Diät zur schnelleren Gewichtsabnahme ist während des Stillens tabu. Denn fettlösliche Schadstoffe können beim Abnehmen freigesetzt werden und in die Muttermilch übergehen.

### Ausreichend trinken!

Als stillende Mutter sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa zwei Litern pro Tag achten. Geeignet sind kohlen säurearmes Mineralwasser, Kräuter- und Früchte-tee, Saft und Saftschorle. Da Koffein aus Kaffee und Schwarztee in die Muttermilch übergehen kann, sollten Sie sich auf ein bis zwei Tassen direkt nach dem Stillen beschränken, dann ist es bis zum nächsten Anlegen wieder abgebaut. Wegen des Koffeingehalts meiden Sie Cola und Energydrinks besser ganz.

### Auswirkungen auf das Baby

Auch andere Stoffe aus Ihrer Ernährung können in Ihre Milch übergehen und das Wohlbefinden Ihres Säuglings beeinflussen. Neben Medikamenten, Koffein, Nicotin und Alkohol sind hiervon auch bestimmte Gewürze und Nahrungsinhaltsstoffe betroffen. Deshalb informieren Sie bitte Ihren Arzt, dass Sie stillen, wenn dieser Ihnen etwas verschreiben möchte! Um Blähungen oder Wundwerden



Essen Sie möglichst zwei Seefischmahlzeiten pro Woche und viel frisches Gemüse.

Foto: M.studio – Fotolia.com

beim Baby zu vermeiden, empfiehlt es sich, während der Stillzeit mit scharf gewürzten Speisen, Zwiebeln, Knoblauch, Zitrusfrüchten, Paprika und blähenden Kohlsorten oder Hülsenfrüchten vorsichtig zu sein beziehungsweise ganz darauf zu verzichten, wenn Sie merken, dass Ihre Ernährung dem Baby nicht guttut.

In der Apotheke beraten wir Sie gerne rund um Pflege und Wohlbefinden von Mutter und Kind und wünschen Ihnen ein gutes Gedeihen Ihres Babys!

Apothekenstempel