

Liebe Kundin,

Ihr Baby ist da und das Beste ist für den neuen Erdenbürger jetzt gerade gut genug. Und das Beste, das Sie ihm geben können, ist Ihre eigene Milch, die Sie jetzt individuell für Ihr Baby produzieren. Wenn Sie Ihr Kind vier bis sechs Monate stillen, ist es mit allem, was es braucht, gut

versorgt. Welche Vorteile das Stillen für Mutter und Kind mit sich bringt, haben wir hier für Sie zusammengefasst. Bei darüber hinausgehenden Fragen zum Stillen, beraten wir Sie selbstverständlich jederzeit gern.

Ihr Apothekenteam

Stillen – gut für Mutter und Kind

Die Natur hat es so eingerichtet, dass der mütterliche Körper die Milchmenge und den Energie- und Nährstoffgehalt der Milch entsprechend dem Bedarf und der körperlichen Entwicklung des Kindes anpasst. In den ersten Tagen wird die Vormilch (Kolostrum) gebildet, die besonders viele Abwehrstoffe enthält und das Neugeborene so vor Infektionen schützt. Außerdem erleichtert sie den ersten Stuhlgang des Babys. Danach wandelt sich die Vormilch zur Übergangsmilch, die in ihrer Menge und ihrem Fett- und Kohlenhydrat-, somit also ihrem Energiegehalt, ansteigt, bis etwa zwei Wochen nach der Entbindung die reife Milch fließt.

Die Muttermilch ändert sich in ihrer Zusammensetzung von Tag zu Tag, von Mahlzeit zu Mahlzeit und sogar innerhalb eines Stillvorganges. So löscht das Baby seinen Durst mit der klaren und wässrigen Milch beim Antrinken. Die Nachmilch dagegen ist weiß, dickflüssig und fettreich, sodass sie aufgrund ihres Energiereichtums den Hunger des Säuglings stillt.

Weniger Allergien

Die Abwehrstoffe der Muttermilch sind unnachahmlich. Sie schützen das Baby vor allem in der ersten Stillzeit vor Infektionen und helfen, Allergien vorzubeugen bzw. ihre Entstehung zumindest hinauszuzögern. Zudem neigen voll gestillte Kinder seltener zu Übergewicht. Muttermilch kostet nichts und hat den unschätzbaren Vorteil, immer zur rechten Zeit, in der richtigen Temperatur und – bei entsprechender Hygiene – keimfrei zur Verfügung zu stehen: zu Hause, unterwegs, Tag und Nacht.

Nicht zu unterschätzen ist auch die psychische Komponente des Stillens. Muttermilch befriedigt nicht nur den Hunger des Säuglings, sondern das Stillen vermittelt auch einen besonders intimen Kontakt zwischen Mutter und Baby. Körperlich profitiert das Baby aber auch aus anderer Sicht vom Stillen: Durch die energieaufwändigen Zieh- und Schluckbewegungen wird der kleine Kiefer gekräftigt, sodass beste Voraussetzungen für gut geformte, gesunde Zähne geschaffen werden.

Bei aller Fürsorge für das Kind sollte nicht vergessen werden, dass auch Mütter Vorteile aus dem Stillen ihres Babys ziehen. So wird nach der Geburt die Rückbildung der Gebärmutter beschleunigt und einem Wochenflussstau beziehungsweise einer Infektion des Uterus vorgebeugt. Zusätzlich erreichen Stillende früher wieder ihr Gewicht vor der Schwangerschaft als Nichtstillende.

Auf die mütterliche Ernährung achten

Stillende Mütter sollten wissen, dass bestimmte Stoffe aus ihrer Ernährung in die Milch übergehen und das Wohlbefinden des Säuglings beeinflussen können. Neben Medikamenten, Nicotin und Alkohol sind hiervon auch bestimmte Gewürze und Bestandteile von Nahrungsmitteln betroffen. Um Blähungen oder Wundwerden beim Baby zu vermeiden, sollten Sie während der Stillzeit auf stark gewürzte Speisen, Zwiebeln, Knoblauch, Zitrusfrüchte, Paprika und blähende Kohlsorten oder Hülsenfrüchte verzichten, beziehungsweise sie nur in sehr geringer Menge verzehren.

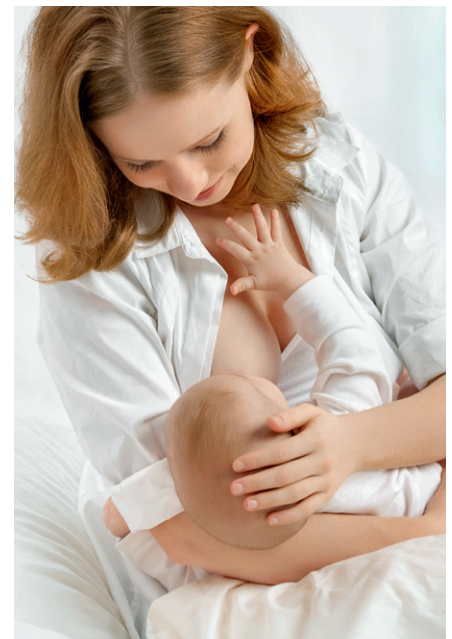


Foto: evgenyatamanenko – iStockphoto.com

Die Muttermilch ist auf den Bedarf des Babys abgestimmt und gilt daher als ideale Ernährung.

Sollten Sie weitere Fragen, beispielsweise zur Brustpflege, zu Milchbildungsstees, zu Milchpumpen oder zu industriell hergestellter Säuglingsmilch haben, stehen wir Ihnen auch hierfür jederzeit gerne zur Verfügung.

Apothekenstempel