

Muttermilch, das Wundermittel der Natur

Rund um das Stillen ranken sich zahlreiche Ammenmärchen –
zwei Hebammen klären über die Mythen auf



BIANKA BIENERTH
Hebamme, Still- und
Laktationsberaterin,
Diakonie Klinikum
Jung-Stilling
Klinik für Geburtshilfe und
Pränatalmedizin,
Telefon: 0271/333 4444
E-Mail: melanie.gloeckner@
diakonie-sw.de



STEFANIE PANZ
Hebamme, Still- und
Laktationsberaterin
Diakonie Klinikum
Jung-Stilling
Klinik für Geburtshilfe
und Pränatalmedizin
Telefon: 0271/333 4444
E-Mail: melanie.gloeckner@
diakonie-sw.de

Immer vorrätig, jederzeit verfügbar und voll mit Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen: Muttermilch ist die natürlichste Ernährungsform eines Säuglings. Doch rund um das Stillen ranken sich zahlreiche Ammenmärchen, verunsichernde Informationen, mit denen die Hebammen Bianka Bienerth und Steffi Panz immer wieder konfrontiert werden. Beide sind als Still- und Laktationsberaterinnen in der Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen tätig – und klären über die Mythen auf.

Über die Bedeutung des Stillens

Muttermilch ist die natürliche Ernährungsform eines Säuglings, die sich an die Bedürfnisse des Kindes während einer Stillmahlzeit, im Tagesverlauf und auch im Laufe der Stillzeit anpasst. Gleichzeitig trägt sie zur Gesund-

heitsförderung von Mutter und Kind bei. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Kinder bis zum Alter von sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Unter Beikostzuführung sollte das Stillen bis zum 24. Monat und eventuell auch darüber hinaus weitergehen. Die Muttermilch gilt als Gesundheitsprophylaxe für die Kinder, denn sie enthält viele Abwehrstoffe (Immunglobuline), die die gesamte Stillzeit dafür sorgen, dass das Kind gut vor Krankheitserregern geschützt wird. Sie ermöglicht eine optimale Entwicklung des Gehirns und Zentralnervensystems durch enthaltene langkettige, ungesättigte Fettsäuren. Der Bifidusfaktor in der Muttermilch hemmt das Wachstum von schädlichen Bakterien und sorgt für eine gesunde Darmflora.

Obwohl wir heutzutage über dieses Wissen verfügen, kursieren immer noch viele Ammenmärchen rund um das Stillen. Diese

Mythen sorgen für Verunsicherung bei jungen Eltern. Deshalb ist es Zeit, diese Gerüchte zu entkräften.

Mythos 1:

„Du darfst in der Stillzeit nichts Blähendes oder Scharfes essen.“

– Das ist falsch –

Damit das Kind keine Blähungen, einen wunden Po und vor allem keine Allergien bekommt, wird stillenden Frauen oft empfohlen, nichts Blähendes oder Scharfes, keinen Knoblauch oder Zitrusfrüchte zu essen.

Schon in der Schwangerschaft lernen Kinder über das Trinken des Fruchtwassers die Vielfalt der Familienküche kennen. Der vertraute Geschmack wird in der Muttermilch wiedererkannt, bevorzugt und gut vertragen. In anderen Kulturkreisen wird sehr scharf oder mit Knoblauch gekocht. Die Kinder lernen schon in der Schwangerschaft diesen ty-

pischen Geschmack kennen und erkennen ihn dann in der Muttermilch wieder.

Mythos 2:

„Du stillst in zu kurzen Abständen, dann trifft neue Milch auf unverdaute Milch und dein Baby bekommt Bauchweh.“

– Das ist falsch –

Auch wenn der Magen des Kindes zur nächsten Mahlzeit noch nicht vollständig entleert ist, macht das keine Bauchschmerzen. Wichtig ist es darauf zu achten, dass die Stillmahlzeit an einer Brust ausreichend lange ist, damit das Baby an die energiereiche „Hintermilch“ kommt.

Mythos 3:

„Die Milch reicht abends meist nicht aus, deshalb ist dein Baby unruhig.“

– Das ist falsch –

Abends sind alle Kinder, egal ob gestillt oder nicht gestillt, unruhig. Sie verarbeiten das Erlebte und Neuerlernte. Gerade in den ersten Lebenswochen möchten Babys abends gerne ein Mehrgängemü zu sich nehmen, das sogenannte „Clusterfeeding“. Das kann man sich wie ein 8-Gänge Gourmetmenü vorstellen. Dabei freut man sich auch auf den letzten Gang, das Schoko-Soufflé mit flüssigem Kern. Doch der Koch weigert sich, dieses zu servieren. Seine Begründung: Sieben Gänge sind

18

GESUNDHEITS KOMPASS

völlig ausreichend. Da wäre jeder bitter enttäuscht. So geht es dem Baby auch, wenn man es nicht mehr stillt, weil es ja schon so oft gestillt wurde. Durch das „Clusterfeeding“ bekommen die Babys jeden Abend genug Kalorien und können manchmal einen längeren Zeitraum schlafen. Gleichzeitig reservieren sie sich durch das häufige Trinken die Milchmenge für den nächsten Tag. Das „Clusterfeeding“ begegnet einem während der gesamten Stillperiode immer wieder, etwa bei Wachstumschüben. So wird die Milchmenge immer wieder optimal an die Bedürfnisse des Babys angepasst.

Mythos 4:

„Meine Milch ist zu dünn.“

– Das ist falsch –

Muttermilch ist genau auf die Bedürfnisse des Kindes angepasst und bei allen Frauen in ihrer Grundzusammenset-

zung gleich. Sie besteht zu 88 Prozent aus Wasser, um den Flüssigkeitsbedarf des Babys zu decken. Die restlichen zwölf Prozent sind hauptsächlich Fett, Eiweiß und Milchzucker, genau an den Bedarf des heranwachsenden Kindes angepasst.

Mythos 5:

„Sport macht die Milch sauer.“

– Das ist falsch –

Jede Frau darf in der Stillzeit Sport treiben. Wichtig ist, das Training langsam aufzubauen, damit sich der Körper anpassen kann. Exzessiver Sport kann den Geschmack der Milch etwas verändern, was aber nicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen für das Baby führt.

Mythos 6:

„Babys, die im Elternschlafzimmer schlafen oder zu häufig und lange

gestillt und getragen werden, werden zu verwöhnt.“

– Das ist falsch –

Säuglinge benötigen häufig Nahrung, da sie sehr schnell wachsen. Muttermilch ist ideal auf die Bedürfnisse angepasst, da der kleine Magen viele kleine Mahlzeiten, auch nachts, benötigt. Babys sind noch nicht mobil und können sich nicht selbstständig Nahrung oder Körperkontakt holen. Daher ist häufiges Stillen und Getragen werden kein Verwöhnen, weil man dem Baby nichts abnimmt, was es selbstständig machen könnte.

Mythos 7:

„Hat die Mutter Fieber, sollte eine Stillpause eingelegt werden.“

– Das ist falsch –

Weder ist die Milch durch die erhöhte Temperatur der Mutter zu heiß, noch kann der Säugling durch das Stillen Fieber bekom-

men. Die Mutter braucht aber eine gute Unterstützung bei der Versorgung des Kindes und bei Bedarf eine Behandlung.

Mythos 8:

„Weinen des Babys bedeutet immer Hunger.“

– Das ist falsch –

Babys weinen aus unterschiedlichen Gründen, es ist der Weg des Babys, auf eigene Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Das kann der Wunsch nach „Getragen-“ oder „Gekuscheltwerden“ sein und muss nicht immer auf Hunger hindeuten.

Mythos 9:

„Die Brust ist zu klein oder zu groß zum Stillen.“

– Das ist falsch –

Das Fettgewebe in der Brust ist für die Größe der Brust verantwortlich. Entscheidend für die Stillfähigkeit ist das Brustdrüsengewebe, das bedeutet:

Eine kleine Brust kann genauso viel Brustdrüsengewebe enthalten wie eine große. Eine kleine Brust gibt nicht zwangsläufig wenig Milch, genauso wie eine große Brust nicht zwangsläufig viel Milch gibt. Vorteile für eine gute Stillbeziehung ist eine gute Unterstützung von Mutter und Kind.

Mythos 10:

„Frauen, die nicht stillen, sind schlechte Mütter.“

– Das ist falsch –

Die Entscheidung einer Frau, die gut über die Vorteile des Stillens informiert und aufgeklärt ist, nicht zu stillen, muss respektiert werden. Hier kann eine gute Alternative das bindungsfördernde Geben der Flasche sein. Das bedeutet, das beim Füttern mit der Flasche genauso wie beim Anlegen auf Hautkontakt, Seitenwechsel und feste Bezugspersonen geachtet wird. ✦

Anzeige

Anzeige
Doreafamilie Sgld
5/150