

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12. SSW



a apotheke adhoc

Muttermilch: Die natürlichste Ernährungsform

Die Muttermilch ist ein wahres Wunderwerk: Durch sie können Säuglinge optimal mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt werden. Im Laufe der Stillzeit verändert sich die Muttermilch kontinuierlich weiter, damit das Kind alles für den besten Start ins Leben erhält.

Wie lange sollen Säuglinge gestillt werden?

- Theoretisch können Mütter ihre Kinder über Monate hinweg ausschließlich mit ihrer Milch ernähren.
- Individuelle Umstände können den Zeitraum der Stillzeit beeinflussen.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen, anschließend können sie langsam auf Beikost umgestellt werden.

Wunderwerk Muttermilch: Welche Arten gibt es?

• Vormilch

- Die erste Muttermilch, oft auch als „Kolostrum“ bezeichnet.
- Eher gelblich und etwas dicker als normale Milch.
- Besonders vitamin- und nährstoffreich.
- Enthält wertvolle Abwehrstoffe.
- Besitzt abführende Wirkung, um das „Kindspech“/Mekonium aus dem Körper des Babys zu befördern.

• Übergangsmilch

- Wird wenige Tage nach der Geburt durch das Milchbildungshormon Prolaktin produziert.
- Milcheinschuss setzt ein.
- Oft kommt es dadurch zu einer unbedenklichen Erhöhung der Körpertemperatur bei der Mutter.

• Reife Muttermilch

- Entsteht rund ein bis zwei Wochen nach der Geburt.
- Verändert sich im Laufe der Stillzeit kontinuierlich: Gehalt an Eiweißen nimmt ab, dafür kommen mehr Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe hinzu.
- Der Gehalt der Muttermilch schwankt während der Mahlzeit: Anfangs dünnflüssig und leicht bläulich zur Durststillung, später gelblicher und dickflüssiger mit erhöhtem Fettgehalt für die Sättigung.

Was nimmt Einfluss auf die Muttermilch?

- Alles was die Mutter zu sich nimmt, geht zumindest teilweise in die Muttermilch über – sowohl essentielle Nährstoffe wie auch gefährliche Schadstoffe (Nikotin, Alkohol).
- Müssen wichtige Medikamente eingenommen werden, sollte der Arzt/die Ärztin über das Stillen informiert werden. Manchmal kommen Alternativen in Frage.
- Müssen Medikamente eingenommen werden, die dem Säugling schaden könnten, sollte die Muttermilch für diesen Zeitraum abgepumpt und weggeschüttet werden.
- Von großer Bedeutung ist auch die Ernährung der Mutter und eine optimale Versorgung mit Folsäure, Jod und Vitamin D3.