

Ernährung in der Stillzeit

Worauf sollte eine Stillende besonders achten?

Wesentlich ist die Qualität der Nahrungsmittel. Grundsätzlich sollten Nahrungsmittel möglichst wenig aufbereitet und so viel wie möglich roh gegessen werden. Durch die hormonelle Umstellung nutzt der Organismus der stillenden Frau die angebotene Nahrung besser aus. In unserer Zivilisation brauchen die Mütter im Allgemeinen nur 200 bis 300 kcal mehr und eine Verbesserung der Nahrungszusammensetzung.

Gibt es bestimmte Speisen, die eine stillende Mutter meiden muss?

Grundsätzlich nein! Doch es gibt mitunter Babys, die auf Samen (z.B. Sesam oder Leinsamen) oder Zitrus- und sonstige säurehaltigen Früchte mit Ausschlag reagieren. Es gibt auch Babys, die auf die Geschmacksveränderung der Milch durch Knoblauch oder Kohl Widerwillen beim Trinken zeigen oder gar streiken und wieder andere, die auf Kuhmilch, Kohl, Lauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte oder Körner Blähungen bekommen (besonders, wenn die Mutter auch empfindlich darauf reagiert). In Einzelfällen kann eine Mutter ein Baby haben, das auf bestimmte Nahrungsmittel in ihrer Ernährung reagiert. Das muss aber immer individuell herausgefunden werden.

Kann ich Blähungen vermeiden?

Die häufigsten Auslöser für Probleme wie Blähungen, Koliken und Unruhe des Babys sind Kuhmilch und Milchprodukte, raffinierter Zucker in Verbindung mit Vollkorn, Kohlensäure in Getränken sowie Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe sein. Es sollte in der Stillzeit nicht mehr Käse, Joghurt und Milch gegessen bzw. getrunken werden, als vor der Schwangerschaft.

In diesem Fall sollten Sie zwei bis drei Tage auf das Nahrungsmittel, welches sie am meisten verdächtigt, verzichten. Ändert sich nichts, kann sie es wieder essen und etwas anderes für ein paar Tage weglassen, bis sie den Übeltäter gefunden hat.

Merke:

Produkte, z.B. Bohnen, die Ihnen Probleme bereiten, werden auch Ihrem Baby Probleme bereiten!

Was können Sie sonst noch für ein erfolgreiches Stillen tun?

Erschöpfung und ständige Müdigkeit können außer an den ungewohnten Anforderungen durch das Baby auch an einer schlechten Ernährung liegen. Viele Frauen essen nicht regelmäßig und ernähren sich unausgewogen. Die Zusammensetzung der Muttermilch bleibt davon ziemlich unbeeinflusst, aber

die Körperreserven der Mutter werden angegriffen.

Dem können Sie entgegen wirken!

Wichtig ist ausreichend Flüssigkeit. **Günstig ist es, wenn Sie jedes Mal etwas trinken, wenn auch das Kind trinkt.**

Negative Auswirkungen auf die Milch können auch folgende Faktoren haben:

- Nikotin – auch wenn nur der Vater im gleichen Raum raucht, kann das schon bei den Babys zu Bauchweh führen.
- Koffein und ähnliche chemische Stoffe machen Babys unruhig. Sie sind in Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade enthalten.
- Alkohol ist in der Milch in der gleichen Konzentration wie im Blut der Mutter. Ein Glas Wein oder Bier stellt sicher kein Problem dar, starke Getränke sollten unbedingt vermieden werden.
- Alle Medikamente, auch Abführmittel, können Auswirkungen auf das Baby haben. Jede Medikamenteneinnahme muss vorher mit dem Arzt besprochen werden.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder an die Mitarbeiterinnen der Station.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und schöne Stillzeit!