



ERNÄHRUNG

Stillen - die ideale Ernährung

Klara Haberecht - Praxisauslage

- Das Trinken an der Brust gibt dem kleinen Erdenbürger Geborgenheit, Sicherheit, Wärme und Zuwendung.
- Muttermilch ist die ideale Ernährung, sie enthält alle Nährstoffe und liefert gleich Verdauungsfermente mit.
- Die Milch ist immer sofort trinkfähig und richtig temperiert
- Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen das Neugeborene vor Erkrankungen; nicht gestillte Kinder sind im ersten Lebensjahr 4 mal so häufig krank.
- Muttermilch bietet einen relativen Schutz vor Allergien. Voraussetzung dafür ist allerdings eine allergenarme Ernährung der Mutter.
- Gestillte Kinder sind vor Überernährung geschützt und Zufüttern von Tee ist nicht nötig.
- Das Trinken an der Brust begünstigt die Kieferformung.
- Die **kindliche Schreistunde, meist zwischen 18 und 20 Uhr**, ist "normal" und bedeutet nicht daß Sie zufüttern müssen, sofern ihr Kind gut gedeiht und mindestens **150 bis 200 gr pro Woche zunimmt**.
- Stillen Sie immer nach Bedarf; Tage an denen Sie das Kind häufiger anlegen müssen sind völlig normal. Die Muttermilch wird dabei den Bedürfnissen des Kindes angepaßt.
- Stillen Sie 4 - 6 Monate voll, bis das Kind Interesse am Essen der Erwachsenen gewinnt.
- Bei Babies in Allergikerfamilien den Zeitpunkt des Zufütterns möglichst hinauszögern.

Wenn Sie stillen, ernähren Sie sich so ausgewogen und vollwertig wie möglich. Empfehlenswert ist ein hoher Obst- und Gemüseanteil, möglichst aus biologischem Anbau. Abnehmen in der Stillzeit hat eine Schadstoffablösung aus dem Fettgewebe zur Folge und damit eine zusätzliche Belastung der Muttermilch.

Kritische Lebensmittel, welche beim Säugling Blähungen verursachen oder allergische Reaktionen wie Hautausschlag oder Durchfall hervorrufen können, sind: Kohl, Zwiebeln,

Hülsenfrüchte, Zitrusfrüchte, Steinobst, Erdbeeren, Tomaten, Paprika, Milchprodukte, Eier, Weizen, Seefisch, Schokolade, Kaffee u.a.

Bedenken Sie: Blähungen beim Säugling sind ein natürlicher Vorgang, um die ideale Darmflora aufzubauen.

Buchempfehlung: "Was mein Baby essen soll "v. Beate Daas/Britta Ludwig, RoRoRo TB-Verlag