



# ERNÄHRUNG

## STILLEN - ABSTILLEN – ZUFÜTTERN

Dank an die wichtige Arbeit der Stillgruppe

erfahrene Mütter

Vorsicht alle wissen es besser

**Vortrag Dr.Peter Büttner 13.9.1998, Stillgruppe Memmingen**

### STILLEN:

#### WIE EIN VOLL EINGERICHTETES HAUS

- MM wie ein voll eingerichtetes Haus (Immunglobuline, allergenarm, Enzyme)
- Anlegen gleich nach Geburt - so früh es geht (auch nach PDA, Sectio usw.) - Milchmenge ist eh gering, aber der Reiz für die Brust ist wichtig - und Psyche
- erstes Stillen nach der Entbindung: häufiges Anlegen verhindert Stillikterus
- Anlegen nach Wunsch des Kindes, fester Rhythmus ist Unsinn -
- MM Infektabwehr sekretorisches IgA, Vit E
- AAP:
  - 1)Schreien ist ein spätes Zeichen für Hunger,
  - 2)Schnuller sollten vermieden werden
  - 3)Bewiesen ist: deutl. weniger Infekte ,Otitis, Meningitis, HWI,
  - 4)Vorteil: SIDS, Diabetes, Crohn-Colitis, Allergien
  - 5)Positiven Einfluss auf geistige Entwicklung
- Allergierisiko: wenn Risiko hoch, dann sinkt durch das Stillen das Risiko von 47% auf 21%, geringere Allergierate messbar bis zu 17LJ
- WIELANGE STILLEN? Solange Kind und Mutter wollen - enthält alle Nährstoffe sicher für die ersten 6 Monate,
- die Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten bestimmt das Kind selber- feste Regeln z.B. Unsinn
- Dreimonatskoliken: etwas Natürliches - Schreien um Eltern an sich zu binden, Existenzbeweis - Anpassungsschwierigkeit an die Umgebung - Ausdruck von Ärger und Unzufriedenheit
- Schadstoffe MM: Konzentration von Schadstoffen (Dioxin, PCP) heute 5\* geringer als vor 10 Jahren

- Brustwarze der Mutter sendet Duftstoffe aus, damit das Kind die Brustwarze findet, Kind dreht spontan Kopf zur ungewaschenen Brust
- Zufüttern von Tee, Saft und Wasser nicht notwendig
- Stillen vermeidet Überernährung!!!
- Nicht Trinkmenge sondern Gewichtszunahme ist wichtig
- Sie sparen ca 400\$ = 600DM, Zufüttern kostet 855\$ im 1.LJ
- Vitamin D: wenn wenig oder keine Sonne 2\* pro Woche 500IE
- Fluor härtet Zahnschmelz, in Amerika nicht vor 6.Monat (zu viele Fluor Schäden - Löcher in Zähnen)
- Karies - nächtliches Stillen: theoretisch Milchzucker - Karies praktisch unwichtig, da meist nicht mehr lange mit Zähnen gestillt - viel massiver sind verdünnte Fruchtsäfte aus der Flasche
- Muttermilchstuhl riecht gut, ist grün, gelb, kann aussehen wie er will, wenn das Kind zunimmt
- Medikamente: steht genau im Beipackzettel, genaues Buch existiert, z.B gehen die meisten Antibiotika, Pille kein Problem
- Milchstau - Brustentzündung: Stillen - nicht Abstillen à Stillberaterin
- wunde Brustwarzen: Teesieb à Stillberaterin
- Stillen und Verwöhnen gibt es nicht - reagieren auf das Kind schafft Urvertrauen
- Kind verweigert Brust: krank?, schmeckt nicht? (Hormonumstellung der Mutter, z.B. Regelblutung beginnt - kürzlich erlebt - Mutter hat etwas gegessen) - warten solange Kind fit
- Duftstoffe in MM Moschusverbindungen aus Parfüm, Weichspülern und Waschmitteln könnten krebserregend sein
- Probleme - STILLGRUPPE?, von erfahrenen Müttern beraten -

## ABSTILLEN: WIE MUTTER UND KIND ES WOLLEN

- wann Abstillen: allgemein wird das 6.Monat genannt wegen geringerem Eiweiß und Eisengehalt der MM - wehe Sie machen sich Stress -
- vergessen Sie lieber diese Regel, denn es ist einzig und alleine eine
- Absprache zwischen Mutter - Kind:
  - 1)schönes Gefühl,
  - 2)Stillen ist lästig, Mutter genervt, wg. gestörtem Schlaf - schlafen oft besser nach dem Abstillen
  - 3)Arbeit, notwendig
  - 4)häufig Brustentzündungen
  - 5)Kind will nicht aufhören
  - 6)Mutter will nicht aufhören - Loslassproblematik? ev später Probleme
  - 7)lieber nicht Stillen wenn aus Aufopferung für das Kind
- Stillen ausgleiten lassen, am Ende meist nur noch zum Einschlafen bzw. Nachts
- wenn ein Kind also mit 8 Monaten nur gestillt werden möchte: Kein Problem
- Flüssigkeit 6.-12.Monat: Problem in dieser Zeit, das Baby trinkt außer der MM (meist nachts) fast keine andere Flüssigkeit - d.h. es ist nur Flüssigkeitsaufnahme durch die Brust gewöhnt - kein Problem, wenn es Durst hat, dann trinkt es schon
- Mutter soll alleine wegfahren
-

## ZUFÜTTERN: ALLES IST GANZ EINFACH

- wenn Kind Interesse an der Nahrung hat
- wenn es weniger als 100gr/Woche zunimmt - bei Unsicherheit vorher wiegen
- nur damit das Kind durchschläft - Quatsch
- direkt von der Brust zum Löffel - also ohne Zwischenflasche

## SÄUGLINGSMILCHEN

- wenn MM nicht reicht:
  - 1)Milchrezepte Selbermachen: Milch1, Milch2
  - 2)Säuglingsnahrung: Lact A, Hipp1, Soja
  - 3)Tiermilchen: siehe Folie
- Reine Kuhmilch: Gefahr Miniblutungen im Darm, bei Allergikern häufigere Allergierate, schlechtere Eisenaufnahme im Darm (Molenlast)
- Sonstige Milchen:
  - 1)Reismilch: kein Eiweiß
  - 2)Mandelmilch: viel zu wenig Eiweiß +KH
  - 3)Sojamilch rein: zu wenig Fett + KH
- 

BEIKOST - wie machen Sie es denn bei sich selber - und fühlen Sie sich gesund?

## GRUNDLAGEN

- Grundgedanken: Eiweiß - Fette - Kohlenhydrate - Mineralien -Spurenelemente
- Eiweiß: siehe Tabelle
- Fette: Sonnenblumenöl, Olivenöl, Margarine: PUFA, Butter
- Kohlenhydrate: Mehl, Kartoffeln, Reis
- Mischungen:
  - 1)Hafer, Hirse, Amaranth, Dinkelvollkorn, Soja
  - 2)Mandelmuß, Sesammuß, Hülsenfrüchte,
- Calcium: maßlos übertrieben, saure Ernährung bewirkt vermehrt Calcium Ausscheidung, siehe Folie
- Eisen:
  - 1)2 wertiges Eisen (tierische Herkunft) 5-10\* besser verwertet wie 3 wertiges Eisen (pflanzliche Herkunft),2)Vitamin C verbessert Eisenaufnahme,
  - 3)Eisen aus der Muttermilch wird besser aufgenommen als jedes andere Eisen,
  - 4)reine Kuhmilch verschlechtert Eisenaufnahme
  - 5)Soja (texturiertes Soja vermindert Fe Aufnahme
- Gewürzte: sind sehr wichtige Träger von Spurenelementen - probieren, Zwiebelgeschichte von Lukas
- Salz: eher vorsichtig, aber vielleicht haben Sie ein deftiges Kind
- Zucker - Süßen: Muttermilch ist *süß* (Milchzucker - Lactose):  
Honig: nicht in den ersten 6 Monaten (rel. allergenreich)  
Vollrohrzucker (enthält u.a. Vitamin B6 und Eisen)

## ALLGEMEINES

- schmecken soll das Essen: wenn denen z.B. vom Käsebrot das Brot nicht schmeckt, dann kratzen die den Belag mit den Zähnen ab und spucken das Brot wieder aus - so haben es zumindest meine Kinder gemacht
- warum immer Karottenbrei - viele haben eine Karottenallergie, früher war es ein rohes Ei einmal am Tag im Brei (ekelhaft), oder alle Kinder mussten Spinat und Eier essen
- Zufüttern was ab wann: siehe Tabelle Dortmund  
ab 10.Mo: Familienkost  
Stillen ausgleiten lassen, am Ende meist nur noch zum Einschlafen bzw. Nachts
- Praktische Umsetzung: Zettel von Klara
- ausprobieren: geriebener Apfel, Pommes mit Ketchup,
- Breie, Fertignahrung - teuer:  
selber machen  
Bioladen - Rabus  
kaufen: stark kontrolliert
- Gewichtszunahme: 1.Halbjahr 150 - 200gr/Wo, 2.Halbjahr 100gr/Wo
- \*\*\*Vegetarische Ernährung: gut auskennen, nicht einfach weglassen - Gefahr:  
1)Eisen: s.Folie  
2)Folsäure: Hülsenfrüchte, Gemüse  
3)Vit B12:Milchprod.,Fisch, Keimlinge (Linse,Mungo)
- Getränke:  
1)Leitungswasser (Nitratgehalt nicht > 50mg/l  
nicht abkochen Memmingen: ca.20mg/l  
2)Mineralwasser: Ausnahmen für SGL Nahrung empfohlen: z.B. Remusquelle 0,1mg/l  
3)Säfte: Karies
- festgelegte Trinkmengen: vergessen Sie es - das Kind trinkt sicher wenn es Durst hat bieten Sie einfach etwas zu Trinken an.
- festgelegte Nahrungsmenge: vergessen Sie es - das Kind bekommt soviel es will zum Essen - denken Sie daran, wenn Sie ständig jemand reglementieren wollte.

## ZUSAMMENFASSUNG

- Absprache Mutter und Kind - beide müssen zufrieden sein
- wenn das Kind Interesse an der Nahrung hat
- Ausprobieren - nur Mut!!
- schmecken soll das Essen
- ab ca 10.-12.Monat vom Tisch - noch nicht zu grob
- Stillgruppe

## BUCHEMPFEHLUNG

- Beate Daas/ Britta Ludwig: Was mein Baby essen soll - rororor
- Forschungsst. f. Kinderernährung: Empfehlung für die Ernährung von Säuglingen - Postfach 930201, 60457 Frankfurt Tel 069-97680320

