

Marietta Cronjaeger



Der Bestseller
aktualisiert und
neu gestaltet

Das Stillkoch- buch

Über 100 Rezepte -
lecker und leicht für Mama und Baby



KÖSEL

auf den aktiven Infektionsschutz durch das Kolostrum ange wiesen. Die Vormilch hilft dem Säugling auch, den ersten Stuhlgang, das Mekonium, schneller auszuscheiden.

Auch wenn die Milchbildung durch körpereigene Hormone eingeleitet wird, bleibt die Produktion nur in Gang, wenn das Kind regelmäßig saugt. Der Saugreiz an der Brustwarze löst über verschiedene Nervenbahnen die Bildung der Hormone Prolaktin (zuständig für Milchbildung) und Oxytozin (zuständig für Milchausscheidung) aus. Letzteres sorgt auch für die bessere Rückbildung der Gebärmutter. Durch das Saugen bestimmt das Baby also selbst, wie viel Nahrung in der Brust nachgebildet wird.

Das erklärt auch, warum in früheren Jahrhunderten Ammen manchmal jahrelang Kinder stillen konnten. Sie »verkauften« sozusagen ihre Muttermilch, deren Produktion nach der Geburt des eigenen Kindes begonnen hatte, an Frauen aus gehobenen Schichten, die nicht stillen wollten oder konnten.

Am dritten bis fünften Tag verändert sich die Muttermilch. Vom fünften bis fünfzehnten Tag spricht man von Übergangsmilch. Sie enthält immer noch viel Eiweiß, ist aber dünnflüssiger. Die Milchdrüsen nehmen verstärkt ihre Arbeit auf und der Körper sorgt für eine starke Durchblutung des Gewebes. Möglicherweise schwellen die Brüste an.

Die Haut ist leicht gerötet und empfindlich gegenüber Berührung. Keine Angst, dieser Zustand verschwindet nach ein bis zwei Tagen von selbst! Gönnen Sie sich Ruhe und kühlen Sie in den Stillpausen die Brüste mit kalten Umschlägen.

Lassen Sie Ihr Kind oft trinken. Sie dürfen es auch wecken, wenn Sie meinen, dass Ihnen häufiges Saugen Erleichterung verschafft. Am besten gelingt das Wecken durch Windelwechsel. Wird die warme Windelpackung geöffnet, ist jedes Baby wach und wenn die letzte Mahlzeit ca. zwei Stunden zurückliegt, sicher auch bereit zu trinken.

Ist der Milcheinschuss überstanden, wird die Brust wieder weicher und

erreicht allmählich auch ihre ursprüngliche Größe. Milch ist trotzdem ausreichend vorhanden.

Die reife Muttermilch erscheint Ihnen vielleicht überaus dünn und wässrig. Das spricht für Qualität. Diese »wässrige Lösung« enthält all die Stoffe, die Ihr Kind benötigt, in ausreichender Menge und ist seinem Organismus optimal angepasst. Beunruhigen Sie sich deshalb nicht, wenn Ihre evtl. abgepumpte Milch aussieht wie Wasser, in das ein Esslöffel Kuhmilch eingerührt wurde. Bei unseren Kindern wächst im Laufe des ersten Lebensjahres in erster Linie das Gehirn. Speziell für das Gehirn enthält die Muttermilch viele Wachstumsstoffe, die zum Teil noch nicht abschließend

erforscht sind.

Häufig wird erwartet, Muttermilch müsse ebenso dick und sämig sein wie Kuhmilch, um ein Kind sättigen zu können. Doch Kuhmilch ist den Bedürfnissen von Kälbern angepasst. Diese brauchen zum Beispiel viel Eiweiß, weil sie sehr schnell wachsen (ein Kalb hat bereits nach einigen Monaten die Größe seiner Mutter erreicht). Muttermilch ist auch im Vergleich zu vielen Produkten von Babyfertignahrung dünnflüssig, da sie keine Stärke enthält.

Allergien

Wenn Sie selbst oder Ihr Partner unter Allergien leiden, sollten Sie Ihr Kind mindestens sechs Monate voll stillen.