

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 5: Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird

Artikel: Ein Prachtkind wird's mit Milch von Mami
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557858>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 28.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Ein Prachtkind wird's mit Milch von Mami

Ein Neugeborenes zu stillen, ist die natürlichste und effektivste Methode der Ernährung und die beste Art, alle Bedürfnisse des Säuglings zu befriedigen. Für Mütter, die keine Probleme (mehr) beim Stillen haben, ist es eine beglückende Erfahrung, die die Bindung zum Kind positiv beeinflusst.

Und doch gab es immer wieder Zeiten, in denen Stillen verpönt war. Mal war es Mode, das Kind einer Amme zu übergeben, denn den Müttern wurde eingeredet, das Stillen entziehe ihnen zuviel Kraft und verursache überdies Hängebrüste. Mal wurden die Stillzeiten in ein rigoroses Vier-Stunden-Zeitschema gepresst, das weder für die Frauen noch die Säuglinge vernünftig war. Eine Zeitlang waren die Entbindungsstationen der Krankenhäuser so organisiert, dass das Fläschchengeben im zentralen Säuglingszimmer als zeitsparendste Methode angesehen wurde und Frauen mit dem Wunsch zu stillen als Störfaktoren galten. Erst seit wieder mehr Geburten zu Hause oder ambulant in der Klinik stattfinden und die Krankenhäuser das Rooming-in ermöglichen, wird Stillen wieder selbstverständlicher.

Liebe trinken

Ein Baby will nicht nur gestillt werden, weil es hungrig ist, sondern auch wenn es sich langweilt, wenn es müde ist, wenn es Liebe, Zärtlichkeit, Hautkontakt und Aufmerksamkeit bekommen möchte. Unausrottbar scheint das Vorurteil, ein Säugling würde verwöhnt, wenn die Eltern sich um ihn kümmern, sobald er weint. Oder das Baby schreie um so öfter, je schneller die Mutter es zu sich nimmt. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt. Babies schreien nicht, um die Lungen zu kräftigen, sondern weil ihnen etwas fehlt. Wenn ihre Bedürfnisse jetzt befriedigt werden, werden sie ein Gefühl der Sicherheit entwickeln und lernen, Vertrauen zu haben.

Stillen: Ja! – Aber?

Alle neueren Ratgeber für Schwangere und junge Mütter propagieren das Stillen. Die am meisten genannten Gründe sind:

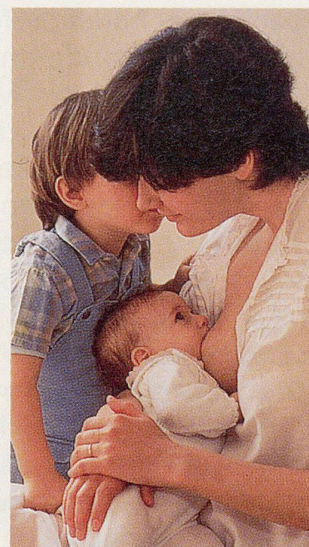
★ Muttermilch ist die bestmögliche Ernährung. ★ Sie steht immer zur Verfügung, auch nachts und unterwegs. ★ Sie ist stets frisch, keimfrei

und wohltemperiert. ★ Muttermilch kostet nichts. ★ Stillen fördert die Beziehung zwischen Mutter und Kind. ★ Die Einkäufe für und die Zubereitung von Flaschennahrung machen mehr Arbeit. ★ Mütter, die gestillt haben, erkranken seltener an Brustkrebs. ★ Kinder, die gestillt wurden, brauchen weniger häufig Zahnkorrekturen.

Obwohl alle diese Pro-Argumente mit ihrem unterschiedlichen Stellenwert richtig sind, darf man nicht vergessen, dass das Stillen eine anstrengende und einengende Aufgabe ist. Ein Flaschenkind trinkt seltener und schläft länger, da die eiweissreichere Babynahrung schwerer verdaulich ist und somit länger vorhält. Ein Brustkind verwertet die Nahrung besser und wird schneller wieder hungrig. In den ersten Tagen und Wochen verlangt es zwei bis drei Stunden nach einer zwischen zwanzig und vierzig Minuten dauernden Fütterung schon nach einer neuen Kostprobe. In Zeiten besonderer Unruhe oder bei Wachstumsschüben – z.B. in der ersten oder zweiten, zwischen der dritten und der sechsten Woche, um den dritten Monat herum – muss das Baby sogar häufiger und länger angelegt werden. Stillen ist also ein Vollzeit-Job, denn die wenigen Ruhepausen sollte die Mutter unbedingt nutzen, um sich selbst auszuruhen und gesund zu ernähren. Wenn eine Frau das von vornherein weiss, sich darauf einstellen und Hilfe organisieren kann, wird sie besser zurechtkommen und leichteren Herzens Ja zum Stillen sagen.

Die Nachfrage regelt das Angebot

Viele Mütter fragen, wann sie mit dem Stillen beginnen sollen. Die Antwort heisst: so früh wie möglich. Falls Mutter und Kind wach genug sind, sollen sie es schon in der ersten Stunde nach der Geburt versuchen. Verzögert sich das Stillen aus irgendeinem Grund, oder ist der erste Versuch nicht besonders erfolgreich, sollte man es einfach wieder probieren. Je unverkrampfter und entspannter die Atmosphäre, desto besser. Die erste Milch, das sogenannte Kolostrum (siehe Seite 8), ist besonders wichtig, denn sie bereitet die Organe des Winzlings auf die Verdauung vor und schützt ihn gegen schädliche Organismen in der ungewohnten Aussenwelt. Das Kind braucht weder Wasser noch Tee noch irgendwelche Nahrungsmittel. Im Gegenteil, die



Stillen ist die beste Ernährung, hat aber auch zu tun mit liebevoller Harmonie und stillschweigendem Einverständnis. Empfindet eine Mutter das Stillen als Last und Zwang, ist ein Fläschchen, «mit Liebe gegeben», auch gut.

Muttermilch und Schadstoffe

Muttermilch ist für den Sprössling nach wie vor das Köstlichste und Beste – obwohl sie stärker durch Umweltschadstoffe belastet ist als industrielle Flaschennahrung. Alle Experten sind sich aber einig, dass die Vorteile in den ersten sechs Monaten deutlich überwiegen. Glücklicherweise zeigt die Umweltschutz-Gesetzgebung inzwischen positive Auswirkungen: Pestizide und chlororganische Verbindungen wie Dioxine und polychlorierte Biphenyle (PCB) sind auf dem Rückzug; die Belastung ist in den letzten Jahren um fast die Hälfte gesunken.

Wenn man auch einigen Umweltgiften nicht aus dem Weg gehen kann, so ist die Bedeutung der Lebensweise doch nicht von der Hand zu weisen. Vegetarierinnen und Frauen, die sich über Jahre hinweg von biologisch angebauten Produkten ernähren, sind deutlich weniger belastet. Eine kurzfristige Umstellung während der Schwangerschaft reicht nicht aus, da sich die Schadstoffe über lange Zeit im Fettgewebe anreichern.

Der Körper bildet die Milch aus den Nährstoffen und anderen Bestandteilen im Blut, und wie Blut ist Muttermilch eine lebendige Substanz, die nicht künstlich hergestellt werden kann.

Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich während der Stillperiode und sogar während des Stillvorganges, und passt sich so den veränderten Bedürfnissen des Säuglings an.

Die Hersteller moderner Säuglingsnahrung versuchen, durch Verdünnung, Zufügen von Zucker und verschiedene Prozeduren, die sie leichter verdaulich machen, Kuhmilch für den menschlichen Säugling zu «adaptieren».

Das Ergebnis ist so gut, dass Kinder sicher gedeihen können. Doch die dynamische Qualität der Muttermilch und verschiedene analysierte Inhaltsstoffe – von den unerforsch-

ten gar nicht zu reden – sind künstlich einfach nicht nachzuahmen.

Die Vormilch oder das **Kolostrum** ist die erste Nahrung des Kindes. Diese sehr nährstoffreiche Flüssigkeit enthält weniger Fett und Zucker, dafür viel mehr Protein – zum Teil in Form wertvoller Antikörper – als die spätere Milch. Daher schläft das Kind zwischen den Mahlzeiten länger und Mutter und Kind können sich nach der Geburt ausruhen. Die Vormilch enthält alles, was der Säugling in den ersten Tagen braucht, und ermöglicht ihm die Anpassung an die Welt ausserhalb des Mutterleibes.

Die **Übergangsmilch** wird etwa ab dem dritten Tag gebildet und sieht, noch mit Kolostrum gemischt, fett und sahnig aus.

Im Laufe der nächsten Tage wird sie immer dünnflüssiger, der Gehalt an Protein und Antikörpern sinkt, bis nach etwa zwei Wochen die Übergangsphase vorbei ist und die wässrige, weiss bis weissbläulich aussehende **reife Muttermilch** einschiesst. Auch im Laufe einer Stillmahlzeit ändert sich die Zusammensetzung der Nahrung. Wenn das Baby an der Brust zu saugen beginnt, ist die Vormilch der erste Durstlöscher, während die Nachmilch mit doppelt so vielen Kalorien nahrhafter ist. Reife Muttermilch besteht vorwiegend aus Wasser, in dem alle anderen Stoffe, Fette, Proteine, Zucker (Laktose), Vitamine und Mineralien, gelöst sind.

In der Milch befinden sich Leukozyten, weisse Blutkörperchen, die den Körper des Babys vor Infektionen und Krankheiten

schützen. Sie enthält auch viele Antikörper, Enzyme, Hormone und andere aktive Zellen, die alle eine stabile Gesundheit fördern. Muttermilch stellt in optimal resorbierbarer Form alles bereit, was für das Gedeihen des Säuglings wichtig ist. Ein gestillter Säugling leidet keinerlei Mangel, nicht einmal an Vitamin D, wie man noch bis in die siebziger Jahre hinein annahm. Voraussetzung dafür ist aber, dass die Mutter sich ausgewogen, gesund und gut ernährt und viel trinkt.

Je ausschliesslicher und länger ein Kleinkind gestillt wird, desto grösser ist seine Widerstandskraft gegen Koliken, Durchfall, Atemwegserkrankungen, Infektionen und Allergien wie Ekzeme, Asthma und Heuschnupfen.



Verabreichung zusätzlicher Hunger- und Durstlöscher stört die Milchbildung, denn nur wenn das Baby lange und intensiv genug saugt, werden Milchbildung und Milchflussreflex angeregt. Aus dem gleichen Grund soll man Stillkindern nicht mit einem Schnuller den Mund stopfen. Manche Babies müssen die richtige Technik des Saugens erst lernen und der mütterliche Körper muss sich darauf einstellen, die Milch zu «liefern». Die ersten Wochen nach der Geburt sind eine Zeit der Anpassung und des Erfahrungssammelns, in denen Mütter und Kinder sich gegenseitig stark beeinflussen.

Zufüttern verboten

Die Hauptsorge stillender Mütter ist, das Kind könne Hunger leiden. Es ist normal, dass Säuglinge in den ersten Tagen nach der Geburt Gewicht verlieren. Wenn dann aber Schwierigkeiten mit dem Stillen dazukommen und die Umgebung die Mutter nicht bestärkt, wird die Sorge um das Wohlergehen des Babys übergross.

Etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt stellen viele Mütter fest, dass ihre Brüste kleiner und weniger voll werden. Manche deuten das falsch und glauben, nicht mehr genug Milch zu haben. Beginnt man jetzt, mit der Flasche zuzufüttern, naht meist das Ende der Stillbeziehung, denn durch das seltenere Trinken an der Brust nimmt die Milchmenge tatsächlich ab, und die Babies werden unzufrieden.

Probleme beim Stillen

Wenn eine Mutter stillt und nicht alles auf Anhieb reibungslos klappt, scheint sie, besonders beim ersten Kind, oft vor einem Berg von Problemen zu stehen. Es kann vorkommen, dass die Milch sich staut, dass das Baby die Brustwarzen nicht richtig umfassen kann, dass die Brüste beim Milcheinschuss so prall werden, dass sie schmerzen, dass die Brustwarzen wund und gereizt werden – und vieles andere mehr. Mit diesen Problemen allein gelassen, geben über 80 Prozent der Mütter nach wenigen Tagen oder Wochen vorzeitig auf, und nur eine Minderheit schafft den von der Natur eigentlich vorgesehenen direkten Übergang vom Stillen zur festen Nahrung.

Wenn eine Frau jedoch Informationen hat und Unterstützung erhält, wird sie fast jede schwierige Situation meistern können. Es gibt zahlreiche Bücher, die alle Probleme beim Stillen ausführlich behandeln. Noch besser wendet man sich an die Mütterberatungsstellen, an eine Hebamme oder eine Stillberaterin (z.B. von La Leche Liga), die beim ersten Auftauchen von Schwierigkeiten praktische Anleitung und Hilfe geben und Mut zum Durchhalten machen.

Muttermilch und Medikamente

Wie in der Schwangerschaft muss auch in der Stillzeit jede medikamentöse Behandlung genau bedacht werden. Nicht nur rezeptpflichtige, sondern auch frei erhältliche Arzneien und selbst Naturheilmittel sind nicht immer harmlos. In vielen Fällen gehen aber nur so geringe Mengen in die Muttermilch über, dass sie keine Bedeutung haben. Grundsätzlich nicht stillen dürfen Frauen, die mit Zytostatika und Immunsuppressiva behandelt werden, und Frauen, die Drogen nehmen. Die Behandlung der meisten anderen, auch der chronischen, Krankheiten gibt heute kaum noch Anlass, auf das Stillen zu verzichten. Wichtig ist in jedem Fall die Beratung mit dem Arzt.

In der Schweiz haben die wichtigsten Produzenten von Säuglingsnahrung einen Verhaltenskodex unterzeichnet, in dem sie sich verpflichten, die vorrangige Bedeutung der Muttermilch zu betonen und alles zu unterlassen, was Mütter vom Stillen abhalten könnte. Das betrifft u. a. auch die Belieferung der Spitäler mit Gratisware.

WHO und UNICEF setzen sich in einer weltweiten Kampagne für das Stillen ein. Erste Verbündete sind die Entbindungsstationen in den Kliniken, denen in einem 10-Punkte-Katalog entsprechende Massnahmen empfohlen werden.

Wenn das Baby grösser wird

Mit dem Anbieten fester Nahrung sollte man warten, bis das Baby in seiner Entwicklung so weit fortgeschritten ist, dass es die Nährstoffe auch verwerten kann. Das ist meist zwischen dem vierten und sechsten Monat der Fall. Früher mit dem Zufüttern zu beginnen, bedeutet, eine optimale Nahrung durch eine weniger günstige zu ersetzen, auch wenn die Babynahrungsindustrie viel frühere Termine angibt.



Wie schön,
wenn man Hunger
und Durst
endlich selbständig
stillen kann!

Als erste feste Mahlzeit sind viele Lebensmittel geeignet. Gut verträgliche Grundnahrungsmittel sind Reis und Kartoffeln, die man mit kleinen Portionen Obst, Gemüse und auch Fleisch ergänzt, das nicht nur hochwertiges Eiweiss, sondern auch Eisen enthält. Bei Kindern ohne erhöhtes Allergie-Risiko können auch Milchprodukte wie Getreide- oder Griessbrei gegeben werden.

In den ersten Wochen des Zufütterns macht eine gewisse Eintönigkeit im Nahrungsangebot gar nichts, ist sogar gut, weil besser abzuschätzen ist, was dem Baby bekommt.

Sobald aber etwa die Hälfte des Essens nicht mehr aus Muttermilch besteht, muss Abwechslung in den Speiseplan gebracht werden, damit das Kind alle notwendigen Vitalstoffe erhält.

Abstillen sollte man nicht, bevor das Kind feste Nahrung zu sich nehmen und eine Tasse halten kann, d.h. etwa ab dem sechsten Monat. Oft kommt es vor, dass die Mutter abstillen möchte, das Baby aber noch ganz glücklich an der Brust ist. Dann sollte man nicht abrupt aufhören und vielleicht auch den Zeitpunkt noch etwas hinausschieben. Im Idealfall sollte das Abstillen ein längerer Prozess sein. Babies mögen oft besonders die morgendlichen und abendlichen Stillmahlzeiten, und es kann eine Weile dauern, bis sie darauf verzichten. • IZR

Stillberatung: Adressen

Schweiz. Hebammenverband, Flurstr. 26, CH 3000 Bern 22, Tel. 031/ 332 63 40 oder in jedem Telefonbuch unter H wie Hebamme oder G wie Geburtsvorbereitung.
Berufsverband Schweiz. Stillberaterinnen, Postf. 139, CH 6035 Alpnach-Dorf, Tel. 041/ 671 01 73
Bund der deutschen Hebammen e.V., Postf. 1724, D 76133 Karlsruhe, Tel. 0721/ 98 18 90

Bücher zum Thema

Handbuch für stillende Frauen, herausg. von La Leche Liga International, in Buchhandlungen, bei LLL Schweiz, Postf. 197, CH 8053 Zürich bzw. LLL Deutschland, Postf. 96, D 81214 München
Kathleen Huggins, Das grosse Buch vom Stillen, TRIAS Verlag, Stuttgart
Hannah Lothrop, Das Stillbuch, Kösel Verlag, München
Erfolgreiches Stillen, hrsg. von Hebammengemeinschaftshilfe e. V. (ISBN 3-9804735-1-1)
Janet Balaskas/Yehudi Gordon, Mein Baby und ich, TRIAS Verlag, Stuttgart
Ottilia Grubenmann, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, Alpstein Verlag, CH 9057 Weissbad

Hebammen sind Begleiterinnen während Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

Hebamme: ein alter Beruf. Relativ jung dagegen ist das Angebot der Hebammen, Frauen während der Schwangerschaft zu betreuen, sozusagen «Reisebegleiterinnen» zu sein. Das hundertjährige Bestehen des Schweizerischen Hebammenverbandes (SHV) ist Anlass, auf diese neue Dienstleistung hinzuweisen.

An die Art, wie sie selbst als werdende Mutter noch vor zwanzig Jahren auf die Geburt vorbereitet wurde, erinnert sich eine Hebamme mit Schauern: «Wir mussten ewig lange 'hecheln', die Therapeutin sass mit einer Stoppuhr daneben». Ein Kind zu erwarten, bedeutet auch heute mehr als Schwangerschaftsturnen. Die Hebammen bieten Beratung für die unterschiedlichsten Bedürfnisse an. Es gibt Gruppen- und Einzelkurse, eine feste Zahl von Kursstunden oder offene Beratungszeiten ab der 25. Schwangerschaftswoche. Gemeinsam aber ist allen Formen, dass den Teilnehmenden Gelegenheit gegeben wird, in Harmonie zu sich selbst, zum eigenen Körper und zum Kind zu kommen.

Inseln der Ruhe

Die Hebamme – sei es die freischaffende oder die Krankenhaushebamme – ist der ruhende Pol und die vertraute Reisebegleiterin, deren Fachwissen sie befähigt, kompetent zu beraten und zu handeln. Zudem verfügt sie über ein Netz von Kontakten zu Ärztinnen und Ärzten sowie weiteren Fachstellen. Viele Frauen kommen mit Fragen, die in der Arztpraxis aus Zeitgründen oder wegen Hemmungen unterbleiben. Eine Hebamme gibt auch am Telefon Auskunft und auch mal ausserhalb der offiziellen Arbeitszeiten.

Viele neue Gebärmethoden werden in den Medien propagiert. Manchmal stehen aber einer verklärten Vorstellung von der idealen Geburt uneingestandene, tiefe Ängste, auch Versagensängste, gegenüber. Es ist ein Anliegen der Hebammen sowohl die rosarot gefärbten Träume als auch die Schauergeschichten, die manchmal im persönlichen Erfahrungsaustausch von Frauen erzählt werden, zurechtzurücken. In dem Schwanken zwischen Anspruch und Wirklichkeit bietet die Hebamme einen festen Halt, denn trotz ihrer grossen Erfahrung weiss sie: Keine Geburt ist wie die andere, jedes Baby ist ein neues Wunder. Auch bei der Stillberatung ist die begleitende Hilfe der vertrauten Hebamme eine wichtige (und übrigens von den Krankenkassen bezahlte) Unterstützung für Mutter und Kind.

• K. Antener / IZR

*Schweizerischer
Hebammenverband (SHV)
Fachgruppe
Geburtsvorbereitung*

Kontaktpersonen:

*Kathrin Antener-Bärtschi,
Kleinfeldweg 12,
CH 3144 Gasel,
Tel. 031/ 849 31 44*

*Marianne Béraud-Michel,
Friedbühlstrasse 36 a,
CH 3008 Bern,
Tel. 031/381 87 38*

*Regina Suter-von Aesch,
Müllimattthof 4,
CH 3303 Münchringen,
Tel. 031/761 06 01*