



Stillen - der beste Start für Ihr Baby

„Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr neugeborenes Kind“, sagt Apothekerin und Diplom Biologin Ingrid Wittig aus der Babyfreundlichen Oberland Apotheke. Mit guter Anleitung und praktischer Unterstützung ist fast jede Frau in der Lage, ihr Baby zu stillen. Sie können sich bereits in der Schwangerschaft informieren und optimal darauf vorbereiten. Deswegen bietet die Oberland Apotheke auch in Zusammenarbeit mit der Still- und Laktationsberaterin Frau Maria D. Meyer Stillvorbereitungskurse an. Bei Interesse rufen Sie bitte in der Apotheke unter 03663 – 42 10 60 an und informieren Sie sich.

„Es ist einfach unglaublich, was die Muttermilch so alles enthält“, ergänzt Frau Wittig, „ganz im Gegensatz zur industriellen Säuglingsnahrung.“ So passt sich die Muttermilch immer an die kindlichen Bedürfnisse an und bietet dem Baby genau den Nährstoff-Cocktail, den es gerade braucht. Die enthaltenen Antikörper und weitere Immunstoffe sorgen für ein besseres Abwehrsystem und bieten einen hohen Schutz vor Allergien – und das weit über die Stillzeit hinaus. Stillen senkt das Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündung und späteres Übergewicht beim Kind und fördert optimal eine innige Bindung zwischen der Mutter und ihrem Baby. Nicht zu unterschätzen ist die praktische Seite des Stillens: Die Muttermilch ist stets frisch verfügbar und optimal temperiert. Das erleichtert nächtliches Füttern und Ausflüge mit dem Baby.

Doch auch die Mutter profitiert erheblich davon, wenn sie ihr Kind stillt. Durch jeden Stillvorgang wird die Rückbildung der Gebärmutter unterstützt, der Wochenfluss gefördert und die Stillende erlangt auch leichter wieder ihr ursprüngliches Gewicht. Stillen reduziert übrigens auch das Erkrankungsrisiko für Brust-, Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs.

Für die Stillzeit gibt es eine einfache Empfehlung für die Mutter, die gleichzeitig auch für jede andere Lebensphase gilt: Essen und trinken Sie bewusst, abwechslungsreich und ausgewogen. Die Empfehlungen die Apothekerin Wittig hierfür an dieser Stelle bereits in der Schwangerschaft gegeben hat, gelten auch in der Stillzeit. Auch die empfohlenen Mikronährstoffe der Schwangerschaft können und sollten z.T. in der Stillzeit weiter genommen werden. Unter www.oberlandapotheke.de können Sie diese Artikel unter „Mutter + Kind“ nachlesen.

Ihr Baby lernt bereits durch das Stillen verschiedene Lebensmittel kennen und sein Immunsystem kann sich langsam an sie gewöhnen. Auch im Hinblick auf die Vorbeugung von Allergien lautet daher die Empfehlung wieder: Essen Sie ausgewogen und abwechslungsreich. Ein vielseitiger Speiseplan ist auch schon Geschmackstraining für Ihr Baby. Es ist nicht empfehlenswert, vorbeugend auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, auch nicht auf häufige Allergieauslöser wie Kuhmilch oder Hühnerei. Bei Fisch gibt es sogar Anzeichen dafür, dass allergische Erkrankungen seltener auftreten, wenn die Mutter in der Stillzeit regelmäßig Fisch genießt.

Bleiben Sie aber v.a. entspannt und genießen Sie die erste Zeit mit Ihrem Baby, denn ein großer Gegner des Stillens ist der Stress. Wenn das Stillen Ihres Babys trotz intensiven Bemühens, Geduld und Ausdauer nicht gelingt, denken Sie daran, dass die biologische Möglichkeit, Ihr Baby zu stillen, manchmal nur theoretisch vorhanden ist, weil die Hindernisse so groß sind. Machen Sie sich deswegen bitte keine Vorwürfe, sondern schauen Sie entspannt nach vorne. Es gibt viele andere Möglichkeiten, Ihrem Kind Nähe und Geborgenheit zu geben und Ihrem Kind eine liebevolle Mutter zu sein.

Bei Fragen hilft Ihnen Ihre Hebamme oder Stilberaterin weiter oder Sie wenden sich an die Mitarbeiterinnen der Babyfreundlichen Oberland-Apotheke. Wir helfen Ihnen gerne!