

Ammenmärchen und Wissenswertes

2024

Ihre

Kerstin Hoge

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Zertifizierte Flaschen und Formulierberaterin

Januar

1. Ammenmärchen – Eine Stillende Frau muss eine Still-Diät halten.

Das stimmt nicht. Das Baby kennt die Essgewohnheiten der Mutter schon aus der Zeit der Schwangerschaft über das Fruchtwasser und kommt hiermit prima klar. Bei der Trinkmenge kann sie sich nach ihrem Durstgefühl richten. Die Milchmenge wird über die Häufigkeit und Länge des Stillens reguliert und wird kaum über die Nahrung beeinflusst.

2. Wissenswertes – Ab wann kann ein Kind alleine einschlafen?

Dies ist ein Entwicklungsschritt, welcher ganz individuell und unabhängig vom Alter geschieht. Es gibt Säuglinge die schlafen schon mit wenigen Wochen alleine ein und es gibt Schulkinder, die immer noch Begleitung brauchen. Ein Kind muss sich sicher und geborgen fühlen um einschlafen zu können.

Februar

1. Ammenmärchen– Wenn eine Mutter hohes Fieber hat, sollte sie eine Stillpause einlegen.

Falsch. Wenn eine Mutter krank ist benötigt sie häufig Unterstützung aber die Muttermilch ist weder zu heiß noch überträgt sie das Fieber auf das Kind. Vielmehr bekommt das Kind Antikörper über die Muttermilch um sich gegen die Krankheitserreger, welche die Mutter krank werden ließ, zu schützen.

2. Wissenswertes– Vorbereitung auf das Stillen

Schon während der Schwangerschaft bereit sich die Brust darauf vor, ein Baby zu ernähren. Genauso wie sich das Baby im Mutterleib auf das Trinken vorbereitet. Diesen Prozess nennt man Laktogenese, wodurch die Brustdrüse die Fähigkeit zur Milchbildung erlangt.

März

1. Ammenmärchen– Nächtliches Stillen macht Karies beim Kind.

Das stimmt so nicht. Im Gegensatz zum Flaschennuckeln führt nächtliches Stillen nicht zu Karies. Dies liegt an der Physiologie des Stillens. Jedoch kann durch häufig und frühe „Zucker“-Gaben und unzureichender Zahnpflege zu Karies der Milchzähne führen.

2. Wissenswertes– Warum das erste Stillen im Kreißsaal so wichtig ist....

Das erste Saugbedürfnis ist eine halbe bis zwei Stunden nach der Geburt am stärksten. Dann legt das Kind erst einmal eine Erholungsphase ein. Durch das frühe anlegen stabilisiert man den Blutzucker beim Baby genauso wie seine Körpertemperatur. Das Kolostrum, so nennt man die ersten Tage die Muttermilch, hat aber noch viele andere positive Eigenschaften.

April

1. Ammenmärchen – Beim Stillen müssen feste Zeitabstände von mehr als 2 Stunden eingehalten werden.

Dies ist eine willkürliche Festlegung und hat nichts mit der Wirklichkeit zu tun...

Die meisten gestillten Babys, trinken regelmäßig kleine Mahlzeiten und machen dann eine größere Pause. Jedoch gibt es hierfür keine feste zeitliche Regelung. Zudem ist jedes Baby ganz unterschiedlich, einige melden sich hierfür eher tagsüber andere sind eher nachtaktiv.

2. Wissenswertes – Milchbildung fördern...

Mit häufigem Anlegen kann man zudem die Milchbildung fördern. Die Babys machen dies instinktiv beim Clusterfeeding. Hierbei fordern sie sich häufige kurze Mahlzeiten in einem kurzen Zeitabstand ein, häufig in den späten Nachmittags- und Abendstunden.

Mai

1. Ammenmärchen – In den ersten 6 Wochen tut das Stillen weh.

Das ist falsch. Keine Still-Mahlzeit sollte schmerzhaft sein. Ein unangenehmes Gefühl ist häufig in den ersten Stilltagen, das liegt daran das sich die Brustwarze erst an das Saugen des Kindes gewöhnen muss. Zählen Sie einmal bis 10, dann sollte es ein angenehmes Gefühl sein. Ist dies nicht der Fall, docken Sie das Kind ab und legen es nochmals an.

2. Wissenswertes – Pflegetipps

Das beste Pflegemittel ist die eigene Muttermilch. Verstreichen sie einige Tropfen nach dem Anlegen auf der Brustwarze und das umliegende Gewebe. Wichtig ist das man die Brust immer trocken hält. Bei anhaltender Feuchtigkeit können sich kleine Risse schnell infizieren und zu großen Wunden werden.

Juni

***1. Ammenmärchen* – Mit 4 Monaten müssen Babys Beikost erhalten.**

Nicht das Alter, sondern die Reifezeichen des Kindes zeigen an, ob es Zeit ist mit der Beikost zu beginnen. Hierzu zählt u.a., das Interesse am Essen der anderen, eine Hand-Mund-Koordination und das sich das Kind ohne viel Hilfe aufrecht sitzend halten kann. Dies ist bei einigen Kindern schon zum 5. Lebensmonat bei anderen aber auch erst später vorhanden.

***2. Wissenswertes* – Muttermilch**

Muttermilch dient im gesamten 1. Lebensjahr als Hauptnahrungsmittel. Es enthält immer die richtige Zusammensetzung und ist dadurch auch ausreichend, damit das Baby gut wachsen kann. Somit ist es kein Problem wenn das Baby keinen Brei mag und erst später am Familientisch mitessen mag.

Juli

***1. Ammenmärchen* – Babys werden verwöhnt, wenn sie zu häufig gestillt oder getragen werden.**

Kein Baby kann verwöhnt werden. Da verwöhnen heißt, jemanden etwas ab zu nehmen, das er alleine kann. Unsere Babys brauchen häufige Nahrungsmahlzeiten, da sie schnell wachsen. Zudem können sie sich auch nur beruhigen wenn sie saugen und in Körperkontakt getragen werden.

***2. Wissenswertes* – Schnullern**

Der Beruhigungssauger sollte nicht in den ersten Tagen nach der Geburt zum Einsatz kommen wenn ein Still-Wunsch besteht. Er dient der Beruhigung und sorgt dafür, dass man die frühen Hungersignale seines Kindes übersieht. Wo durch die Stillmahlzeiten weniger werden und auch die Milchbildung nicht optimal angeregt wird.

August

1. Ammenmärchen – Wenn es draußen sehr warm ist, reicht stillen alleine nicht aus.

Muttermilch ist der perfekte Durstlöscher. Sie besteht aus 85% Wasser. Im Bedarfsfall melden sich Babys häufiger um gestillt zu werden, weshalb keine zusätzliche Gabe von Wasser oder Tee nötig ist.

2. Wissenswertes – Stilltee

Jede Mutter sollte darauf achten genügend zu trinken. Häufig entwickelt man beim Stillen auch ein Durstgefühl. Hierfür kann man auch gerne Stilltee nehmen. Dieser hat aber keine nach gewiesener Wirkung auf die Milchmenge.

September

1. Ammenmärchen – Durch Stillen bekommt man Hängebrüste.

Die Form der Brust ist genetisch bedingt. Egal ob ein Stillwunsch besteht oder nicht, bereitet sich die Brust in der Schwangerschaft auf das Stillen vor und nimmt dadurch an Größe zu. Nach dem Abstillen bildet sich das Drüsengewebe wieder zurück und die Brust erlangt ihre alte Größe zurück. Durch Gewichtszu- oder – abnahme kann es hier zu Veränderungen kommen.

2. Wissenswertes – Brustverkleinerung

Bei der Brustverkleinerung wird Drüsengewebe entfernt. Heute werden vor allem still-freundliche Verfahren angewendet. Jedoch besteht auch bei diesen die Gefahr, dass viel Drüsengewebe entfernt wurde und somit das Stillen und die Milchbildung erschwert wird. Hier sollte für eine ausreichende Milchbildung, schon in der Schwangerschaft eine Beratung erfolgen um die Folgen eines Milchmangel so gering wie möglich zu halten.

Oktober

1. Ammenmärchen – **Mit Pre-Milch schläft mein Kind besser...**

Dies stimmt so nicht. Aufgrund der Zusammensetzung der Formula-Nahrung verbleibt diese länger im Bauch, wodurch das Kind mehr Zeit zur Verdauung benötigt und längere Pausen zwischen den Mahlzeiten entstehen können. Zudem trinken viele Kinder durch die Flasche größere Mengen als gestillte Kinder. Um die Verdauung jedoch zu fördern, sind kleine und dafür häufigere Mahlzeiten bekömmlicher.

2. Wissenswertes – **Vegane Ernährung**

Vegan im ersten Lebensjahr ist grundsätzlich für das Kind nicht möglich, da Muttermilch nicht vegan ist. Bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl kann sich die Mutter aber problemlos, beim stillen, vegan ernähren. Wenn die Mutter nicht stillt, sollte eine Säuglingsanfangsnahrung Verwendung finden. Spezialnahrungen sind nicht für die vegane Ernährung geeignet, da diese für kranke Kinder entwickelt sind.

November

1. Ammenmärchen – **Jede Frau kann Stillen.**

Leider, stimmt dies so nicht.

„Die große Mehrheit der Mütter kann und sollte stillen, ebenso wie die große Mehrheit der Kinder gestillt werden kann und sollte.“ WHO Statement 2003

Es gibt Frauen, die durch Erkrankungen nicht in der Lage sind ausreichend Muttermilch zu bilden und/oder Ihr Kind an der Brust zu ernähren. Zudem stellt das Zusammenleben mit einem Säugling, trotz der einzigartigen und wundervollen Stillbeziehung, eine Mutter wiederkehrend vor neuen Herausforderungen, die gemeistert werden wollen.

2. Wissenswertes – **Saugen will gelernt sein.**

Schon früh in der Schwangerschaft, wenn die Organogenese abgeschlossen ist beginnt die Entwicklung des Saugens. Das non-nutritive Saugen findet schon ab der 20. SSW statt. Saugen und Schlucken werden ebenfalls durch das trinken des Fruchtwassers geübt, um sich auf das Stillen nach der Geburt vorzubereiten.

Dezember

1. Ammenmärchen – Stillen schützt vor neuer Schwangerschaft

Dies stimmt so leider nicht.

Frauen, die sehr regelmäßig stillen ca. alle 2 Stunden, verzögern hier durch Ihren ersten Eisprung in der Stillzeit. Dies nutzt man in der Empfängnisverhütung unter der Bezeichnung der Laktationsamenorrhö aus. Bei allen anderen Frauen kann es jederzeit zum Eisprung und zur Periode kommen und können somit in der Stillzeit auch wieder Schwanger werden.

2. Wissenswertes – Periode in der Stillzeit

Der Zeitpunkt des ersten Eisprungs nach der Geburt ist bei stillenden Frauen sehr unterschiedlich. Erst etwa 14 Tage nach dem Eisprung kommt es zur Regelblutung. Da dies für den Körper eine hormonelle Umstellung bedeutet, kann sich auch die Stillbeziehung und die Milchbildung in dieser Zeit verändern.