



ERNÄHRUNG VON SÄUGLINGEN: STILLEN

Die Anforderungen an eine optimale Ernährung in der frühen Kindheit sind besonders hoch. Die Ernährung in diesem Alter kann die Gesundheit bis ins Jugend- und Erwachsenenalter hinein beeinflussen. Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr - in dem alle Besonderheiten der Säuglingszeit berücksichtigt werden - gliedert sich in drei Abschnitte:

- 1.) Ausschließliche Milchernährung in den ersten 4-6 Lebensmonaten (Muttermilch, Muttermilchersatz)
- 2.) Einführung von Beikost ab dem 5.-7. Lebensmonat, abhängig von der Entwicklung des Säuglings
- 3.) Einführung der Familienernährung ab dem 10. Lebensmonat

Merke: Stillen ist die natürliche und optimale Ernährung für einen Säugling. Säuglinge sollten im ersten Lebenshalbjahr gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des fünften Monats ausschließlich. Nach der Einführung der Beikost soll weiter teilgestillt werden, solange Kind und Mutter es wünschen.

Muttermilch ist die natürliche Ernährung für Neugeborene. Keine andere Nahrung kann so uneingeschränkt für Säuglinge empfohlen werden. Die Zusammensetzung der Muttermilch ist einzigartig und auf den kindlichen Bedarf an Energie und Nährstoffen abgestimmt. Über 200 verschiedene Bestandteile und Inhaltsstoffe der Muttermilch sind bisher erforscht. Mit Ausnahme von den beiden Vitaminen K und D enthält die Muttermilch alle Nährstoffe in ausreichender Menge mit minimaler Belastung der Verdauung. Die meisten Nährstoffe der Muttermilch liegen in einem engen Bereich, unabhängig von der Ernährung der Mutter. Nur bei wenigen Nährstoffen werden die Gehalte durch die Versorgung der Mutter direkt beeinflusst. Hierzu zählen beispielsweise die Mineralstoffe Jod, Selen, Fluorid sowie die Vitamine A, B2, B, B12 und die Pantothensäure. Muttermilch liefert neben der optimalen Zusammensetzung der Nährstoffe zusätzlich Enzyme, die zum Teil die Verdauung der Muttermilch erleichtern können. Eine herausragende Rolle spielt die Muttermilch bei der Unterstützung des kindlichen Immunsystems. Stillen fördert die emotionale Bindung von Mutter und Kind, was u.a. der Ausschüttung vom Hormon Oxytocin beim Saugen zugeschrieben wird. Bei der Mutter fördert das Stillen die Gebärmutterrückbildung nach der Geburt und es führt zu einer Risikominimierung für Brust- und Eierstockkrebs. Zudem gibt es Hinweise, dass durch das Stillen das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 für die Mutter reduziert werden kann.

Dem Stillen werden zahlreiche positive Effekte auf die kindliche Gesundheit zugesprochen:

- Stillen senkt das Risiko für unspezifische Durchfallerkrankungen, für Mittelohrentzündungen und verschiedene respiratorische Infektionen
- Stillen reduziert das Risiko vor plötzlichem Kindstod (SIDS)
- Stillen senkt das Risiko für Übergewicht im Kindesalter
- Stillen unterstützt die korrekte Entwicklung von Kiefer und Zähnen



Gesunde reifgeborene Neugeborene sollten nach Bedarf gestillt werden. Bei einer physiologischen Gewichtsentwicklung besteht keine Notwendigkeit Flüssigkeiten oder Nahrung zuzufüttern. In den ersten Wochen sind Stillhäufigkeiten von 8 bis 12-mal innerhalb von 24 Stunden zu erwarten. Viele Neugeborene verlieren in den ersten Lebenstagen Gewicht. Nach 3-5 Tagen steigt es bereits wieder an. Der Gewichtsverlust sollte in den ersten Lebenstagen höchstens 7% betragen. Mit sieben, spätestens mit 14 Tagen sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein. Zwischen zwei und acht Wochen liegt die mittlere Gewichtszunahme bei etwa 20g täglich.

Merke: Ein Säugling sollte nach Bedarf gestillt werden. Jeder Säugling hat seinen eigenen Stillrhythmus.

Merke: Liegt der Gewichtsverlust in den ersten Lebenstagen bei >10% und können die Ursachen dafür nicht behoben werden, ist entweder die Gabe abgepumpter Muttermilch oder das Zufüttern von Säuglingsanfangsnahrung erforderlich. Die Zufütterung sollte bei gesunden Säuglingen nicht routinemäßig, sondern nur bei Vorliegen medizinischer Indikationen erfolgen.

In der Muttermilch lassen sich auch Rückstände von Fremdstoffen nachweisen. Nicht beeinflussbare Rückstände sind Umweltkontaminationen. Diese Stoffe werden zu 95% mit der Nahrung aufgenommen und im mütterlichen Fettgewebe gespeichert. Während der Stillzeit mobilisieren sich die Schadstoffe und gehen in die fettreiche Muttermilch über. Hierzu zählen Organochlorverbindungen wie beispielsweise Insektizide und Fungizide sowie Moschusduftstoffe (Duftstoffe in Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmitteln). Die Mengen der genannten Verbindungen in der Muttermilch sind sehr gering, sodass nach bisherigem Stand des Wissens keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen des Säuglings durch die gefundenen Schadstoffe in der Muttermilch erkennbar sind.

Alkohol geht in die Muttermilch über und die Alkoholkonzentrationen in der Milch und im Blut der Stillenden steigen annähernd parallel an. Beim Säugling kann es nach Alkoholkonsum der Mutter in der Stillzeit zu einem verändertem Schlafverhalten (leichterer Schlaf, kürzere Schlafphasen) kommen.

Merke: Stillende sollten auf Alkohol verzichten! Allenfalls bei besonderen Anlässen ist ein kleines Glas Bier, Wein oder Sekt tolerierbar. Bis zur nächsten Stillmahlzeit sollte ein Abstand von 1-2 Stunden eingehalten werden.

Merke: Idealerweise sollte während der Stillzeit nicht geraucht werden. Wird auf das Rauchen nicht verzichtet, sollte die Stillende die Zigarettenzahl zumindest reduzieren, möglichst nach dem Stillen rauchen und auf eine rauchfreie Umgebung für das Kind achten.

Eine vegetarische Ernährung ist auch in der Stillzeit möglich. Besonderes Augenmerk muss auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen, Jod und Omega-3 Fettsäuren sowie Vitamin D gelegt werden.



Merke: Eine vegane Ernährung wird für die Stillzeit nicht empfohlen, da sich mit dem Verzicht auf tierische Lebensmittel das Risiko für Nährstoffdefizite und damit das Risiko für Gesundheitsstörungen für Mutter und Kind erhöht.

Zur Allergieprävention wird immer wieder vorsorglich auf allergenreiche Lebensmittel verzichtet. Derzeit gibt es aber keine belastbaren Hinweise, dass eine allergenarme Kost der Mutter in der Stillzeit zur Allergieprävention beim Kind beitragen kann. Auch ein Nutzen von Pro- und/oder Präbiotika in der Stillzeit zur Prävention von Allergien ist nicht zweifelsfrei belegt und kann deshalb derzeit nicht empfohlen werden.

Die Empfehlung an stillende Mütter auf blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohlgemüse oder kohlenstoffhaltige Mineralwasser zu verzichten, beruhen auf der Annahme, die bei der Verdauung im Darm der Mutter entstehenden Gase können in die Muttermilch übergehen und beim gestillten Säugling Blähungen hervorrufen. Hierfür gibt es keine wissenschaftlichen Belege.

Umgang mit abgepumpter Muttermilch

Es gibt Situationen, in denen es einer Mutter nicht möglich ist, ihren Säugling an der Brust zu stillen. Die Möglichkeit, Muttermilch abzupumpen, kann hier eine wertvolle Hilfe sein. Unabhängig davon ob von Hand, mit einer Handmilchpumpe oder mit einer elektrischen Milchpumpe Muttermilch gewonnen wird, kommt der Hygiene eine besondere Bedeutung zu. Sowohl das Pumpenset als auch die Hände und Brust der Mutter sollten sorgfältig gereinigt werden. Zum Aufbewahren der gesammelten Muttermilch eignen sich speziell hergestellte Plastikbeutel oder Fläschchen. Wenn über den Tag verteilt kleiner Mengen Milch gesammelt werden, können diese zusammen in denselben Behälter im Kühlschrank gefüllt werden. Kleine Mengen frisch abgepumpter Milch können auch mit tiefgekühlter Milch gemischt werden, wenn sie zuvor im Kühlschrank vorgekühlt wurde.

Muttermilch ist je nach Lagermöglichkeit unterschiedlich lang verwendbar:

- bei Raumluft etwa 6 Stunden
- im Kühlschrank bei +4° bis +6° C bis zu 72 Stunden
- im Tiefkühlschrank ab -18°C 3-6 Monate

Muttermilch sollte schonend im Flaschenwärmer oder Wasserbad auf Fütterungstemperatur (max. 37°C) erwärmt werden. Keinesfalls sollte Muttermilch in der Mikrowelle erwärmt werden. Dadurch werden die enthaltenden Antikörper der Muttermilch zerstört.

Literatur: Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder, Jugendliche; Martin Smollich, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Textbook of Pediatrics, Nelson, Saunders

Pädiatrie; Lentze, Schaub, Schulte, Spranger, Springer