



## Ernährungsberatung der jungen Mutter während der Stillzeit

Grundsätzlich gelten die gleichen Richtlinien, die auch während der Schwangerschaft Beachtung finden sollten.

Vorteile des Stillens:



- Muttermilch enthält einen hohen Anteil an Immunglobulinen, die das Abwehrsystem des Babys stärken.
- Der niedrige Mineraliengehalt der Muttermilch belastet die erst gering ausgebildete Nierenfunktion des Säuglings nicht.
- Muttermilch hat einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren.
- Die Konsistenz der Muttermilch ist der Entwicklung des Säuglings angepasst.
- Die ersten 2-3 Tage gibt es die so genannte Vormilch, die sehr wässrig ist und zahlreiche Abwehrstoffe enthält. Die folgende Übergangsmilch weist einen höheren Energiegehalt auf. 2 Wochen nach der Entbindung fließt die reife Milch.
- Das Stillen erfüllt eine wichtige physiologische Komponente.
- Durch das Saugen an der Mutterbrust erfolgt ein Vorschub des bei der Geburt in Rücklage befindlichen Unterkiefers.
- Muttermilch steht zur rechten Zeit, in der richtigen Temperatur und keimfrei zur Verfügung.

Die Stilldauer sollte mindestens 6 Monate betragen. Sollte die Mutter/Eltern Allergiker sein, so sollten Sie hypoallergene Babymilch – das ist Säuglingsmilch auf Sojabasis – verwenden.

Während der Stillzeit, als werdende Mutter, sollten Sie auf folgende Lebensmittel verzichten:

- Stark gewürzte Speisen
- Zwiebeln, Knoblauch, Paprika
- Zitrusfrüchte
- Hülsenfrüchte