

famigros

Inspirationen für Familien auf
Famigros.ch/ausflug

Super
Sonntag!

Super
Idee!



Famigros verschönert das Familienleben mit vielen Ausflugs-ideen und wertvollen Tipps. Als Mitglied unseres Familienclubs profitieren Sie zudem von einem Cumulus-Vorteilscoupon und weiteren Vorteilen.

MIGROS
Ein M familiärer.

Stille Zeit zu zweit

Wenn eine Frau ihr Kind nach der Geburt stillt, passiert ganz viel im Körper von Mutter und Baby. Ein wissenschaftlicher Blick auf ein Naturwunder.

Text Iwona Eberle



1 Nach der Geburt kommts dicke! Die Muttermilch, die in den ein bis zwei Tagen nach der Geburt gebildet wird, heisst Vormilch oder Kolostrum. Sie ist gelb wie Butter, eher dickflüssig und enthält alle für das Kind wichtigen Stoffe in konzentrierter Form.



2 Die Muttermilch wird nicht im ganzen Busen, sondern in der Brustdrüse gebildet, die aus 4 bis 20 Einzeldrüsen besteht. Deren Gewebe liegt grösstenteils in einem Radius von 3 cm um die Brustwarze herum.



3 Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, ein Baby sechs Monate lang voll zu stillen, danach mit Beikost bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus.



4 Viele Frauen fürchten hängende, weiche Brüste. Tatsächlich können die Brüste nach der Geburt schlaff werden. Das liegt aber hauptsächlich an der Schwangerschaft und nicht am Stillen. Meist findet der Busen wieder in seine Form zurück.



5 Muttermilch ist nicht steril, sondern ähnelt mehr einer Joghurtkultur. Forscher identifizierten darin 700 Bakterienarten, die für eine gesunde Darmflora sorgen.

6

Achtung, Hunger! Das Baby zeigt nicht erst durch Weinen, sondern schon viel vorher durch Schmatzen und Lecken der Lippen an, dass es trinken will.

7

Der Körper der Frau produziert in den ersten zwei Tagen nach der Geburt etwa 40 ml Muttermilch. Danach nimmt die Menge stetig zu. Ab dem elften Tag erreicht sie das Maximum von 700 bis 1000 ml.

8

Ohh! Stillmahlzeiten entspannen und beruhigen das Baby. Dafür sorgt das Hormon Oxytocin. Es wird durch das Saugen ausgeschüttet, da sensorische Nerven in der Mundschleimhaut aktiviert werden.

11

Stillen wirkt sich positiv auf die Kieferentwicklung des Kindes aus, weil die beteiligten Muskeln trainiert werden. Darüber hinaus trainiert es den Lippenschluss, der eine wichtige Voraussetzung für die Sprachentwicklung ist. Gestillte Kinder benötigen weniger logopädische Therapien.

9

Verhüten mit Stillen? Bei manchen Frauen funktioniert das in den ersten Monaten. Eine Garantie dafür gibt es aber nicht. Da der Eisprung vor der Menstruation stattfindet, wird die Frau auch nicht merken, ab wann sie wieder empfängnisbereit ist. Wer nicht parat ist für ein weiteres Kind, verhütet deshalb.

10

Der Stuhl eines gestillten Neugeborenen riecht säuerlich-fruchtig. Er stinkt nicht, weil der Darm nur von Bifidus-Bakterien besiedelt ist.

12

Stillen ist ein Pfundschnelzer. Trinkt das Kind 700 ml Milch, verbraucht die Mutter etwa 500 kcal zusätzlich pro Tag. Das entspricht dem Nährwert eines Tellers Spaghetti mit Tomatensauce.

13

Gestillte Kinder haben ein kleineres Risiko für Übergewicht, kindliche Leukämie, Diabetes Typ I und II. Allergien sind seltener.

16

Dank Muttermilch behält der Neugeborendarm seinen Charme. Die Vormilch enthält hohe Konzentrationen des Proteins PSTI. Dieses legt sich wie ein schützender Film über die Darmzellen und verteidigt sie vor aggressiven Substanzen. Immunglobuline, Oligosaccharide und Enzyme in der Muttermilch helfen bei der Abwehr von Darmwegsinfekten. Oligosaccharide füttern nützliche Bakterien, die im Säuglingsdarm siedeln.

20

Eigentlich saugt das Kind nicht an der Brust, sondern melkt sie. Mit einer Wellenbewegung seiner Zunge schiebt es die Milch von den Milchkanälen in Richtung Brustwarze.

19

Um zu gedeihen, brauchen Neugeborene in den ersten Tagen und Wochen mindestens 8 bis 12 Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden.

14

Der Saugreflex des Babys ist in den ersten 30 bis 60 Minuten nach der Geburt am stärksten ausgeprägt. Es kommt viel seltener zu Schwierigkeiten beim Stillen, wenn es in dieser Zeit das erste Mal an der Brust seiner Mutter trinkt.

15

Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich von Tag zu Tag, von Mahlzeit zu Mahlzeit und bei Krankheit der Mutter. Sie ist wässriger im Sommer, energiereicher im Winter.

17

Ausschliessliches Stillen senkt das Risiko des plötzlichen Kindstods um die Hälfte.

18

Neugeborene haben den richtigen Riecher. Die Montgomery-Drüsen, die um die Brustwarzen der Frau herum angeordnet sind, sondern den Duftstoff Pheromon ab. Diesem folgen die Babys mit untrüglichen Spürsinn bis zu ihrer Nahrungsquelle.

Muttermilch:

für den optimalen Start ins Leben

Die Stillkampagne 2017 will aufzeigen, dass gestillte Babys durch die Mutter mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden, die es optimal schützen und sein Immunsystem stärken. Die Kampagne unterstützt stillende Mütter mit ausführlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps. Im Rahmen der Stillkampagne findet am **7. Juni und am 25. Oktober 2017 von 8.00–10.30 Uhr im Restaurant Hiltl in Zürich** ein Still-Zmorge statt. Stillberaterinnen beantworten alle Fragen rund ums Stillen. Kosten: Fr. 35.- pro Person (Kinder gratis).

→ Infos und Anmeldung online unter stillkampagne.ch