

# Informationen vor der Geburt

## Bonding

Ein gelungenes Bonding hat viele Vorteile für die Eltern. In dieser sensiblen Phase werden körperliche und emotionale Informationen zwischen Mutter und Kind ausgetauscht. Eltern fällt es danach leichter, angemessen auf die Bedürfnisse des Kindes zu reagieren. Es bereitet auch einen guten Start für die Stillbeziehung. Deshalb werden die Babys nach der Geburt nackt zum Bonden auf den Oberkörper der Mutter gelegt und suchen sich im Idealfall innerhalb der ersten Lebensstunde selbständig die Brust. Das Kind kommt mit mütterlichen Keimen in Kontakt, Klinikkeime haben weniger Chancen, sich auszubreiten. Keine Trennung von Mutter und Kind innerhalb der ersten 1-2 Stunden. Keine Störungen durch Maßnahmen (U1, Wiegen, Messen usw.) die auf später verschoben werden können. Eine ruhige, ungestörte Atmosphäre nach der Geburt fördert den Bindungsaufbau. Wir empfehlen das Bonden auf der Station weiterzuführen, aber auch jederzeit zu wiederholen (**Re-Bonding**). Das Kind kuschelt nur mit einer Windel bekleidet auf dem nackten Oberkörper der Mutter, so lang und oft sie es möchten. Diese Empfehlung gilt für alle Kinder, auch wenn Sie sich entschlossen haben, ihr Kind nicht zu stillen. Es begünstigt eine bessere Temperaturregulation des Kindes und eine schnelle und bessere Anpassung (Atmung, Stoffwechselregulation,...) nach der Geburt.

## Kolostrum

Kolostrum ist die erste Milch, die von der Mutter für jedes Neugeborenen gebildet wird. Neugeborene verfügen über ein unausgereiftes Verdauungssystem, und das Kolostrum liefert seine Nährstoffe in kleinvolumiger, konzentrierter Form. Es bildet einen Schutzmantel für den Darm, liefert Energie und besonders viele Abwehrstoffe. Es stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Es hat einen geringen abführenden Effekt, wodurch die Ausscheidung des Mekoniums angeregt wird und somit einer Neugeborenenengelbsucht vorgebeugt werden kann. Es erleichtert dem Neugeborenen die Umstellung auf die neue Situation. Auch wenn sich die Mutter dazu entschlossen hat, nicht zu stillen, kann sie trotzdem, wenn sie es wünscht, durch Anlegen oder Kolostrum-Entleerung von Hand, dem Neugeborenen diese besondere Milch mit all ihren Vorteilen in der ersten Zeit zukommen lassen.

## Stillen

### Bedeutung für das Kind

- Gut temperierte und immer angepasste Nahrung
- Geringeres Risiko des plötzlichen Kindstodes
- Unterstützung des Immunsystems: weniger Erkrankungen der Atemwege des Magen-Darmtraktes, weniger Harnwegsinfekte, eine Minimierung des Allergierisikos
- Ausbildung der Kiefer- und Mundmuskulatur (bessere Sprachentwicklung und weniger Zahnkorrekturen)
- Förderung Mutter-Kind-Bindung
- Förderung aller 5 Sinne (Sehen, Schmecken, Hören, Riechen, Spüren)

### Bedeutung für die Mutter

- Rasche Rückbildung
- Leichtere Gewichtsabnahme
- Vermindertes Risiko für Brust- und Eierstockkrebs
- Vorbeugung vor Osteoporose
- Kostenlos und jederzeit verfügbar, keine Zubereitungszeit

## Zusammensetzung der Muttermilch

Die Milch ist in der Zusammensetzung immer an die Bedürfnisse des Kindes angepasst.

- Kolostrum (Milch in den ersten Tagen): viel Eiweiß, Mineralien, Immunglobuline, Laktoferrin, Lysozym
- Reife Frauenmilch: mehr Kohlenhydrate und Fette

### Milchzucker:

- Hauptkohlenhydrat
- Wichtig für das Gehirnwachstum und die Entwicklung des Nervensystems
- Mehr Laktose Anteil als in Kuhmilch

### Fett:

- Hauptenergielieferant
- Häufiges Anlegen fördert den Fettgehalt in der Milch
- Zum Ende der Stillzeit ist der Fettgehalt 4-5-mal höher als zu Beginn
- Enthält mehr langkettige ungesättigte Fettsäuren als Kuhmilch und führt dadurch zu einer besseren Reifung der Darmzellen
- Beugt Allergien vor
- Fördert die Entwicklung der Hirn- und Nervenzellen und stärkt das Abwehrsystem

### Eiweiße:

- Niedrig und konzentriert in der Muttermilch enthalten
- Deutlicher Unterschied in ihrer Struktur zu Kuhmilcheiweißen, dadurch leichtere Aufnahme im Darm
- Die Leber muss weniger umbauen und beim Abbau entstehen weniger Substanzen, die die Nieren belasten können

### Immunglobulin A:

- Lagert sich in der Darmschleimhaut ab und schützt vor krankmachenden Keimen
- Sehr hoch im Kolostrum und in der Abstillphase

### Laktoferrin:

- Ein Eiweißstoff, der nur in Muttermilch enthalten ist
- Wichtig für das Immunsystem
- Erleichtert die Eisenaufnahme

### Lysozym:

- Hochkonzentriert in menschlicher Milch
- Wirkt entzündungshemmend
- Gehalt steigt während der Stillzeit

### Taurin:

- Unterstützt die Entwicklung und Funktion des Nervensystems und der Netzhaut

### Bifidusfaktor:

- Kommt nur in Muttermilch vor
- Fördert die Entwicklung und Ausreifung des Magen-Darmtrakts
- Schützt vor Keimen

### Makrophagen:

- Fresszellen vernichten krankmachende Keime

### Lymphozyten:

- Produzieren Immunglobuline
- Helfen bei der Abwehr

Jede Spezies hält ihre ganz besondere Muttermilch für eine optimale Entwicklung ihrer Art bereit.

All diese Inhaltstoffe schützen und reduzieren Erkrankungen und Infektionen von Mutter und Kind auch langfristig.

## Informationen zum Stillen

Um die Milchbildung gut und ausreichend anzuregen, sollte das Baby nach Bedarf gestillt werden.

8 Mahlzeiten sollte ein Baby mindestens pro Tag haben, in den ersten Lebenstagen sind es häufig sogar bis zu 12 am Tag und mehr. Hungerzeichen (Achmatzen, Lippen lecken, Saugen an den Händen) zeigen den Bedarf des Kindes an, Schreien ist eines der letzten Hungerzeichen. So kann eine übermäßige initiale Brustdrüsenanschwellung verhindert bzw. das Risiko minimiert werden, wobei auch der Eigenbedarf der Mutter, bei einem Spannungsgefühl in den Brüsten, ihr Kind zu wecken, berücksichtigt werden sollte. Der Bedarf des Kindes kann sehr unterschiedlich sein, auch ein teilweise stündliches Verlangen ist ganz normal. Schläfrige Kinder sollten zum Stillen animiert werden. Ein häufiges Stillverlangen kann man meist in den späten Nachmittagsstunden oder auch in den Nachtstunden erkennen: „Clusterfeeding“. Nach einer Wach-Stillphase folgt dann häufig eine Schlafphase. Wunden oder gereizten Brustwarzen kann man vorbeugen, indem man auf korrekte und wechselnde Stillhaltungen (Wiegehaltung, Rückenhaltung, Stillen im Liegen) achtet und Muttermilch nach dem Stillen antrocknen lässt. Mit einem unterstützenden Umfeld können diese Situationen gut bewältigt werden. Bei einer korrekten Stillhaltung liegt das Kind Bauch an Bauch, sein Gesicht ist der Mutter zugewandt, die Brust wird mit dem C-Griff unterstützt. Nun reizt man die Unterlippe mit der Brustwarze, bis sich der Mund ganz weit öffnet und zieht das Kind mit dem Rücken zur Brust. Dabei sollte sich die Brustwarze in Höhe der Oberlippe befinden. Kinn und die Nasenspitze berühren jetzt die Brust. Ein großer Teil des Warzenhofs befindet sich im Mund des Kindes. Die Lippen sind nach außen gestülpt, beim Saugen macht das Kind dicke Wangen und Ohr, Schulter sowie Hüfte bilden eine Linie. Durch das Stillen nach Bedarf wird die Milchbildung reguliert und das Angebot der Muttermilch bestimmt. Häufiges Stillen in den ersten Tagen ist eine optimale Grundvoraussetzung für ausreichend Muttermilch auf kurze und lange Sicht. Auch alternative Gewinnung von Muttermilch dient dazu, die Milchbildung zu unterstützen und aufrecht zu erhalten, wenn die Kinder gar nicht oder nicht ausreichend an der Brust saugen. Reduziert wird dadurch auch das Risiko einer Gelbsucht und einer erhöhten Gewichtsabnahme nach der Geburt.

Zusammenfassend ist also zu sagen, dass Faktoren wie Bonding, Stillen nach Bedarf, viel Ruhe (wenig Besuch!) und eine gute Anleitung und Unterstützung in den ersten Tagen elementare Faktoren sind für eine schöne und möglichst lange Stillzeit.

Die WHO empfiehlt ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten und weiteres Stillen bei adäquater Beikost bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus.

Das Stillen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern auch der Befriedigung verschiedener Bedürfnisse des Kindes, wie z.B. Geborgenheit, Wärme, Ruhepol, Zuflucht und vieles mehr. Die Bedürfnisse und Instinkte der Kinder haben sich seit Urzeiten nicht verändert, aber wir. Es sollten auch die Bedürfnisse der Mutter nicht außer Acht gelassen werden, wie Erschöpfung, Müdigkeit oder auch geburtsbedingte Faktoren (hoher Blutverlust), etc. Hier schaffen die Partner meist gerne Abhilfe und freuen sich über die Möglichkeit, ihre Partnerin zu entlasten (kuscheln, tragen, wickeln).

Sie sollten jede Möglichkeit zum gemeinsamen Ausruhen mit ihrem Kind nutzen, denn die erste Zeit kann sehr anstrengend sein - bedingt durch den Schlafmangel.

## Ernährung in der Stillzeit

Sie sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein. Es gibt keine Nahrungsmittel, die verboten sind (Kohl/Zitrusfrüchte). Trinken Sie nach Durst und zu jedem Stillen ein Glas Wasser, Tee oder verdünnte Säfte. Kaffee, schwarzen Tee und Cola sollten Sie in Maßen genießen (1-2 Tassen oder Gläser). Pfefferminz- und Salbeitee können eine abstillende Wirkung haben. Alkohol und Nikotin gehen in die Milch über.

Das Team der Entbindungsstation wünscht Ihnen alles Gute  
(Kreißaal, T 05531/705 - 63 69 oder Station B3 705 - 63 68)