

05. Juni 2013

Stillen:

Gut und gesund – für Mutter und Kind

Anmoderation:

Stillen ist für Mutter sowie Kind gut – emotional sowie körperlich. Warum das so ist und worauf Stillende achten sollten, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 2.19 Minuten

Text: Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt. So bekommt es von Anfang an genau das, was es braucht. Außerdem hat Stillen viele Vorteile – für das Kind sowie für die Mutter, wie Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband, erklärt:

Dr. Astrid Maroß:

Das Stillen direkt nach der Geburt hilft auch dabei, dass sich die Gebärmutter gut zurückbilden kann. Außerdem hilft das Stillen, eine emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind herzustellen und nicht zuletzt sagt man, dass das Immunsystem gestärkt wird und vermutlich auch das Allergierisiko des Kindes gesenkt wird.

Text: In den ersten sechs Monaten soll laut der Weltgesundheitsorganisation ausschließlich gestillt werden. Danach kommt Beikost dazu. Eine Empfehlung, wann abgestillt werden sollte, gibt es nicht – es kann aber gut bis zu einem Alter von zwei Jahren zusätzlich zur Beikost weitergestillt werden. Da stillende Mütter zusätzliche Energie brauchen, sollten sie auch auf ihre Ernährung achten. Tipps hat Dr. Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Die Mütter müssen durchaus etwas mehr essen als üblicherweise, können das aber nach Hungergefühl regeln – also nicht vorsorglich mehr essen. Und die Ernährung sollte natürlich ausgewogen sein, viel Obst und Gemüse beinhalten, fettarme

Produkte, Vollkornprodukte, Fisch. Aber es gibt keine spezielle „Still-Diät“.

Text: Außerdem ist es für Stillende wichtig, genug zu trinken – mindestens zwei Liter Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Das Stillen selbst kann anfangs noch Schwierigkeiten machen. Dr. Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Beim Stillbeginn schmerzen oft die Brustwarzen oder sind auch wund. Es kann dann helfen, wenn man die Brustwarzen an der Luft trocknen lässt oder ein bisschen Milch auch eintrocknen lässt. Außerdem kann man Lanolin-Creme auf die Brustwarzen geben und man sollte Stilleinlagen tragen, damit die Kleidung nicht so stark reibt. Und man sollte auch darauf achten, dass es nicht zu einem Milchstau kommt, wenn die Brust nicht richtig entleert wird.

Text: Ein Milchstau äußert sich durch eine gerötete, schmerzhafte Stelle – das kann bis hin zu einer Brustentzündung führen. Dann sollte man direkt mit dem Arzt sprechen. Ein häufiger Grund ist, dass das Kind nicht richtig angelegt ist und falsch saugt. Die Hebamme oder eine Stillberaterin können dabei helfen und die richtige Stilltechnik zeigen. Weitere Infos zum Thema Familie und Kinder gibt es im Internet auf: www.aok.de/familie.