

2015

Essgenuss in der Stillzeit



EIN GESUNDER START

Andrea Hemmelmayr, IBCLC

DGKS, Still- und Laktationsberaterin

Fachkraft für Emotioneller Erster Hilfe -

Krisenintervention und Bindungsförderung

rund um die Geburt

0699/11 46 31 00; a.hemmelmayr@gmx.at



Essen hält Leib und Seele zusammen!

In dieser Lebensweisheit steckt viel Wahres! Der Hunger meldet sich, wenn unser Körper Energie und Nährstoffe braucht. Manchmal haben wir Appetit auf Fleisch, ein andermal vielleicht auf Erdbeeren. Wenn er nicht ständig durch künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verwirrt wird, verrät uns unser Geschmackssinn, ganz ohne Lehrbücher und Tabellen, welche Nährstoffe wir zurzeit am nötigsten haben. Und zusätzlich gibt uns ein schmackhaftes Essen, vielleicht auch noch in gemütlicher Runde ein Wohlgefühl. Essen bedeutet Lebensqualität.

Lebensqualität die eine frischgebackene Mutter dringend benötigt! Die Betreuung eines Babys ist nicht nur ein „24 Stunden und 7 Tage-die-Woche“ Job, sondern bedeutet vielfach auch emotionale Schwerstarbeit. Ganz besonders dann wenn Ihr Baby mehr weint und weniger schläft als Sie dies von ihm erwarten.

Die Ernährungsempfehlungen die stillende Mütter von allen Seiten bekommt sind meist vielfältig, und häufig Ammenmärchen. Im Wunsch ihren Kindern das Beste zu geben, halten sich leider viele Mütter an eine restriktive Stilldiät, die ihre Lebensqualität erheblich einschränkt.

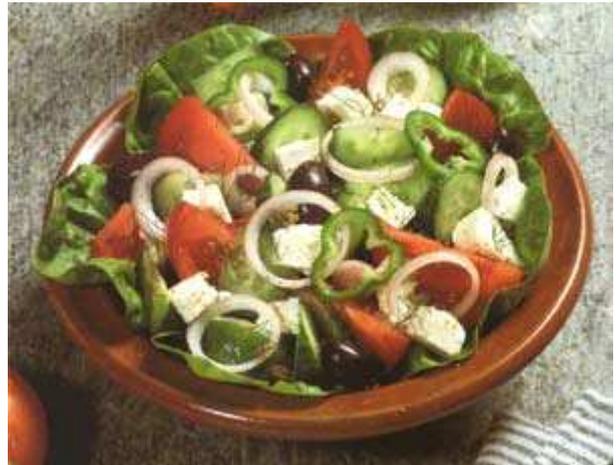
Es ist erstaunlich, dass es in jeder Kultur solche Ernährungsempfehlungen gibt, die sich zum Teil sogar stark widersprechen: z.B. wird in **Neuseeland** stillenden Müttern geraten, keine Tomatensuppe zu essen, während in **Italien** die Mütter alle Gerichte mit Tomaten essen dürfen. Außerdem wird den Italienerinnen empfohlen, möglichst viel weiße Nahrung wie Teigwaren und Weißwein zu sich zu nehmen. Diese Empfehlung beruht auf der Vorstellung, dass Milch am reichlichsten durch jene Nahrungsmittel gebildet wird, welche die gleiche Farbe besitzen. In **Jamaika** (und vielen andern Ländern) werden Lebensmittel wiederum in „heiße“ (würzige, scharfe Lebensmittel, die das Blut in Hitze bringen) und „kalte“ (milde Lebensmittel die das Blut abkühlen) unterteilt. Hier scheint es für einen Mitteleuropäer eine wahre Wissenschaft zu sein das Gleichgewicht zwischen den beiden Qualitäten zu erhalten.

In den **westlichen Ländern** wiederum hat sich die Ansicht durchgesetzt, dass der Genuss „blähender“ Speisen Blähungen beim Baby hervorrufen während säurehaltige Speisen für einen wunden Po verantwortlich gemacht werden. Wissenschaftlich sind diese Behauptungen nicht nachvollziehbar, denn Darmgase entstehen bei der Verarbeitung von Faserstoffen (Ballaststoffen). Weder Ballaststoffe, noch Darmgase sind jedoch muttermilchgängig. Ebenso wenig verändern stark säurehaltige Lebensmittel den Säuregehalt der Muttermilch.

Es kommt jedoch – wenn auch extrem selten – vor, dass bestimmte Lebensmittel eine Auswirkung auf das Verhalten des Babys haben können. Davon allerdings etwas später.

Essen in der Stillzeit

Für viele Mütter stellt, besonders in den ersten Tagen, nicht die Zusammensetzung der Nahrung ein Problem dar, sondern das Zubereiten und Einnehmen einer Mahlzeit überhaupt. Vielleicht überrascht es auch Sie, wie sehr uns ein so kleines Kind fordern kann und wie wenig Zeit für so „nebensächliche“ Dinge wie Einkaufen, Kochen und Essen übrig bleibt. Bedenkt man dann auch noch die üblichen Verbote, dann ist es gut verständlich, dass so manche junge Mutter sich nur mehr von Reiswaffeln und Wasser ernährt. Und noch verständlicher, dass dieselbe Mutter sich nach einigen Wochen Stillen schon auf das Abstillen freut um bloß mal wieder mit Genuss Salat oder Pizza essen zu können.



Gerade in der Stillzeit ist es besonders wichtig, dass Mütter Freude am Essen haben.

Bereits in der Schwangerschaft kann die werdende Mutter einiges vorbereiten:

- ⇒ Schaffen Sie sich einen Vorrat an haltbaren Lebensmitteln wie Nudeln, Reis, Crackern, Nüsse, Trockenfrüchte, Olivenöl etc. an.
- ⇒ Einige Speisen lassen sich gut vorkochen und einfrieren.
- ⇒ Erkundigen Sie sich über die Möglichkeit, Lebensmittel per Lieferservice zu beziehen und legen sie sich einige kodierte Einkaufslisten an, auf denen Sie die benötigten Lebensmittel (wenn nötig mit Markennamen) nur mehr ankreuzen müssen. So kann auch Ihr Partner oder jemand anders für Sie einkaufen.
- ⇒ Wenn der Partner nicht gerne kocht, bitten Sie Großeltern oder Freundinnen, Sie und Ihre Familie besonders in den ersten Tagen zu bekochen. Eine köstliche Hühnersuppe ist in dieser Zeit wesentlich sinnvoller wie der 10. Strampelanzug aus dem Ihr Kind in kurzer Zeit herausgewachsen ist.
- ⇒ Erkundigen Sie sich bei einem Restaurant in Ihrer Nähe, ob das Essen auch geliefert werden kann.
- ⇒ Legen Sie sich bereits jetzt einige einfache Rezepte für Speisen zu, die in wenigen Minuten fertig gekocht sind, und die Sie möglichst mit einer Hand (in der anderen halten Sie vielleicht Ihr Baby) essen können.
- ⇒ Gut funktionierende Küchengeräte (z.B. schneidende Messer) erleichtern ein rasches Kochen.

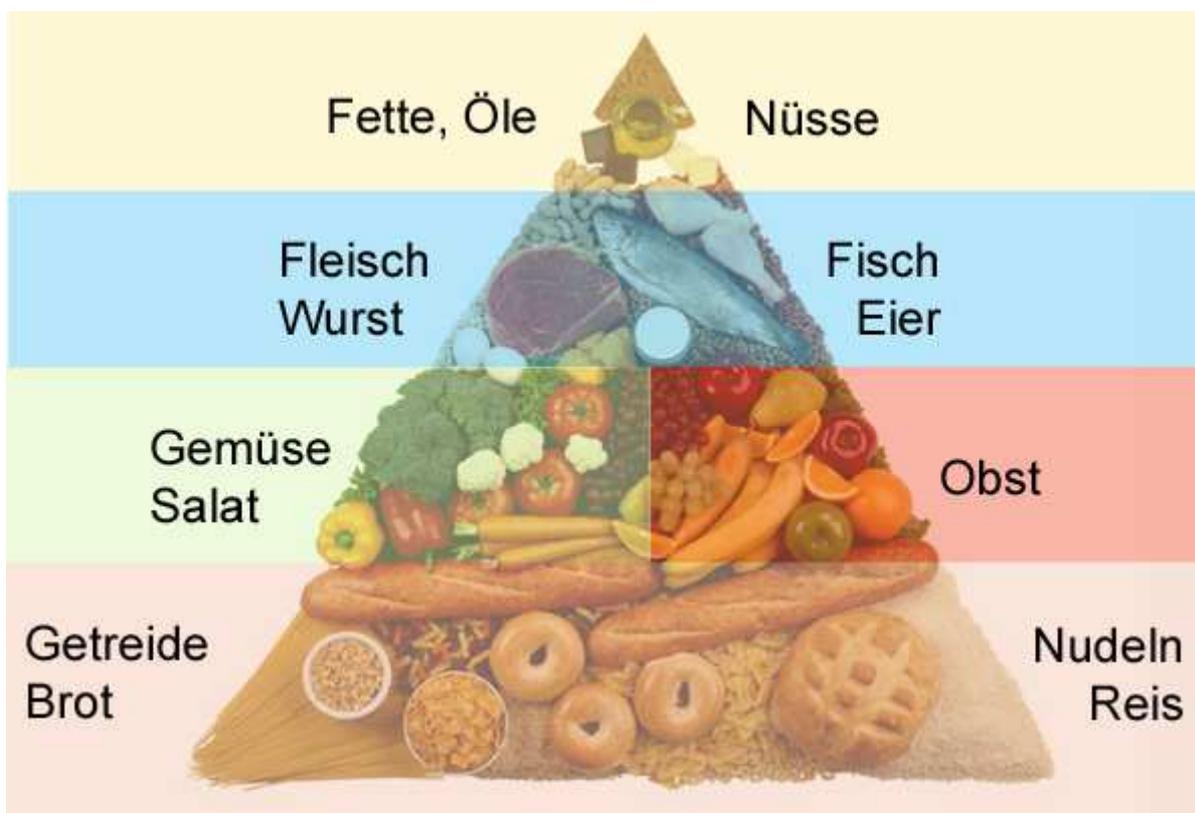
Sich selbst etwas Gutes tun – vernünftig und gut Essen.

Eigentlich kann und sollte eine stillende Mutter genau dasselbe essen wie jeder andere Mensch auch.

Neben dem absolut unentbehrlichen Sauerstoff brauchen wir, um am Leben zu bleiben, die vier Makro-Nährstoffe Wasser, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Dazu kommen 40 bis 50 andere Substanzen, die Mikro-, Nähr- und Wirkstoffe wie Mineralien, Vitamine, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren und essentielle Aminosäuren.

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine ganz individuellen Ernährungsbedürfnisse. Daher ist es schwierig, genaue Bedarfstabellen aufzustellen und noch schwieriger, diese dann einzuhalten – und abgesehen davon gehen Sie sicherlich nicht einkaufen und verlangen 15 mg Eisen, 200 mg Vitamin C und 63 g Protein. Unser Geschmackssinn und unser Appetit zeigen uns (vorausgesetzt sie werden nicht ständig durch Aromastoffe und Geschmacksverstärker gestört) recht gut, welche Nährstoffe unser Körper im Moment dringend benötigt. Sie werden feststellen, dass Sie vermutlich etwas mehr Hunger haben als dies vor der Schwangerschaft der Fall war. Für die Milchproduktion benötigt der Körper neben den in der Schwangerschaft eingelagerten Fettreserven ca. 300 – 500 kcal zusätzlich.

Einen ungefähren Überblick in welchen Mengen wir welche Lebensmittel zu uns nehmen sollten, bietet die Ernährungspyramide. Je größer die Fläche, desto mehr sollten wir von dem jeweiligen Lebensmittel essen.



Nahrungsmengen auf 5 – 6 Mahlzeiten verteilen:

Als Zwischenmahlzeiten eignen sich Obst, rohes Gemüse, Nüsse, Joghurt, Käse, Vollkornbrot, Obstsaft, belegte Brötchen. Besonders günstig sind Dinge die Sie während des Stillens einhändig essen können. Vieles lässt sich im Voraus zubereiten und kann im Kühlschrank oder neben dem Stillplatz zwischengelagert werden.

Vitaminreiche Lebensmittel häufig essen:

Zweimal täglich (oder öfter) Gemüse, Obst, Salat, und/oder Fruchtsaft decken den Vitaminbedarf. Viele Gemüsesorten schmecken auch roh sehr gut: z.B. Kohlrabi, Broccoli, Karotten, Sellerie, Gurken, Tomaten, Zucchini, Fenchel... Kleine Happen können schon im Voraus gerichtet werden, auch Salate und Dressing kann man schon zubereiten, mit Folie abdecken und erst kurz vor dem Verzehr mischen.

**„Junk Food“ ...möglichst selten...**

Vorfabrizierte Kuchen, Wurstwaren, Schokoladen usw. liefern nur viele leere Kalorien und enthalten im Gegenzug Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker, die den Körper von Mutter und Kind unnötig belasten können.

Kalziumreiche Nahrungsmittel regelmäßig:

Abgesehen von Milch und Milchprodukten findet man Kalzium in Sesam, Nüssen Soja, Datteln, Feigen, getrockneten Zwetschken, Ölsardinen, Orangen, Oliven, Kohl, Broccoli, Lauch,...

Vollwertige Kost ist raffinierten Produkten vorzuziehen:

Wenn Sie bisher noch keine Vollkornprodukte verwendet haben, sollten Sie, wenn Sie eine Umstellung Ihrer Ernährung in Erwägung ziehen, langsam vorgehen, da auf plötzliche Ernährungsumstellung sowohl Ihr eigener Körper als auch der Ihres Babys reagieren könnte.

Biologische Produkte möglichst oft:

Nachweislich finden sich in biologischen Produkten, vor allem in Fleischprodukten weniger Schadstoffe als in konventionellen Produkten. Diese Schadstoffe lagern sich über Jahre und Jahrzehnte in unserem Körper an und werden selbstverständlich während der Schwangerschaft und Stillzeit auch an das Kind weitergegeben. Mit einer Umstellung auf biologische Lebensmittel tut man vor allem sich selbst etwas Gutes. Allerdings bringt es wenig nur einige Monate biologisch zu leben. Ihre ganze Familie profitiert davon wenn sie möglichst oft biologische Lebensmittel verwenden und zugleich Schadstoffe - die in manchen Pflege- und Reinigungsprodukten oder im Zigarettenrauch enthalten sind - meiden.

Hochwertige Pflanzenöle:

Sie haben auf die Qualität der Muttermilch einen positiven Einfluss. Mütter die häufig unter Milchstau leiden, können durch eine Ernährungsumstellung von tierischen (gesättigte Fettsäuren) auf pflanzliche (langkettige hochungesättigte Fettsäuren) Fette häufig eine deutliche Verbesserung beobachten.

Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel?

Viele junge Mütter klagen über einen Heißhunger auf Schokolade. Schokolade hebt zwar unsere Stimmung und füttert uns mit Kalorien, allerdings zählt sie wohl kaum zu den gesünderen Lebensmitteln. Gegen einen mäßigen Genuss kann man kaum etwas sagen. Wenn Sie allerdings zu regelrechten Heißhungerattacken neigen, dann sollten Sie überlegen, ob Sie rechtzeitig auf eine ausreichende Zufuhr von „gesünderen“ Kohlehydraten achten. Essen Sie bereits vor dem Hunger süße Obstsorten wie Banane oder Apfel, Apfelmus mit Hirse oder Haferflocken, so vermeiden Sie im Normalfall einen übermäßigen Schokolade- oder Süßhunger.

Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Milchzusammensetzung:

Weltweit sind die Ernährungsgewohnheiten der Frauen sehr unterschiedlich und trotzdem ist die Frauenmilch auf der ganzen Welt fast gleich in ihrer Zusammensetzung. Dies ist ein wichtiger Trick der Natur, um die Überlebenschancen des Säuglings auch während möglicher Hungerperioden zu erhöhen. Ist die Ernährung der Mutter unzureichend, dann erfolgt die Milchbildung zu Lasten des mütterlichen Gewebes. Erst wenn diese Reserven erschöpft sind, wie dies bei **schwer** unterernährten Frauen in Hungergebieten oder bei Müttern mit massiven Essstörungen der Fall ist, wird die Milchproduktion gedrosselt, es ändert sich nur wenig in der Qualität der Muttermilch.

- ✘ Durch die Ernährung kann die Mutter nur wenige Inhaltsstoffe der Muttermilch positiv beeinflussen. Einerseits kann aber die Qualität der Muttermilchfette durch die Aufnahme von langkettigen hochungesättigten Fettsäuren wie sie in hochwertigen Pflanzenölen (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl,...) oder Fischölen (in Kapselform erhältlich, oder aber auch durch die Aufnahme von fetthaltigen Meeresfischen) verbessert werden.
- ✘ Andererseits kann durch die vermehrte Aufnahme wasserlöslicher Vitamine (C und B) die Muttermilch mit diesen Vitaminen angereichert werden (in Erkältungszeiten eine gute Vorsorgemöglichkeit!).

Alle anderen Bestandteile lassen sich durch die mütterliche Ernährung nicht positiv beeinflussen.



Einige besondere Ernährungsformen während der Stillzeit bergen allerdings gewisse Risiken:

Ernährungsform	Mögliche Auswirkungen auf die Muttermilch
Laktoovovegetarierinnen essen kein Fleisch, verzichten jedoch nicht auf Eier, Milch und Milchprodukte	keine
Laktovegetarierinnen essen kein Fleisch und keine Eier, verzichten nicht auf Milch und Milchprodukte	ev. zuwenig Eisen, zu wenig Vit B12
Veganerinnen verzichten auf alle Nahrungsmittel tierischer Herkunft	Mangel an Eiweiß, Kalzium, Vit. D, A, B12, Riboflavin, Folsäure, Eisen, Zink und Jod wahrscheinlich, niedrige Taurinkonzentration in der Muttermilch möglich (Kontrolle)
Makrobiotikerinnen Nahrung wird nach dem Prinzip Yin und Yang eingeteilt, Hauptbestandteil der Nahrung sind Cerealien, Flüssigkeitsaufnahme gering.	Von den 10 Entwicklungsstufen dieser Ernährungsform sind nur die niedrigsten 3 Stufen ohne Mangelerscheinung möglich. Bei den höheren Stufen herrschen dieselben Gefahren wie bei der veganen Kost.
Trennkost	Durch Blutzuckerabfall bei der Mutter sind ev. Schwindelgefühl und Kopfschmerz möglich, ev. negative Auswirkung auf Milchproduktion.
Heilfasten, Heilsäfte	Negative Auswirkungen auf die Milchproduktion möglich, Blutzuckerabfall der Mutter möglich, Stoffwechselabbauprodukte
Blitz- und Modediäten	die im mütterlichen Fettgewebe gespeicherten Umweltgifte erreichen vermehrt die Muttermilch.

Eine moderate Abmagerungsdiät (die wahrscheinlich auf Dauer auch erfolgreicher ist) vor allem in Verbindung mit Bewegung kann allerdings ohne Probleme durchgeführt werden. D.h. etwa ein halbes Kilogramm pro Woche.

Getränke:

Die Getränke in der Stillzeit sind ein weiterer Ansatzpunkt für viele Ammenmärchen.

- ✘ Wie jeder gesunde Mensch sollte eine stillende Mutter 2 l Flüssigkeit zu sich nehmen, darüber hinaus aber sollte sie nach ihrem Durstgefühl trinken. Literweise Flüssigkeitszufuhr über den Durst hinaus hemmt sogar die Milchbildung. Außerdem kann es sein, dass durch zu große Flüssigkeitsaufnahme der Milchspendereflex gehemmt wird, dies wiederum führt zu Milchstaus und Brustentzündungen.
- ✘ Flüssigkeitseinschränkungen um die Milchmenge zu reduzieren sind ebenfalls meist nicht wirksam und bringen die Mutter viel eher in einen kritischen körperlichen Zustand.

Prinzipiell kann eine stillende Mutter mit Maß und Ziel alle Getränke trinken.

Alkoholische Getränke:

Alkohol geht sehr rasch in die Muttermilch über. Gegen ein gelegentliches Glas Wein oder Bier ist nichts einzuwenden, größere Mengen Alkohol oder harte Getränke sollten während der Stillzeit gemieden werden. Wenn Sie mal doch mehr trinken, ist es sinnlos die Milch abzupumpen und zu verwerfen, da der Alkoholspiegel in der Muttermilch immer mit dem Blutalkoholspiegel korrespondiert. Es muss – ähnlich wie beim Autofahren – einfach eine gewissen Zeit (hängt von der aufgenommenen Alkoholmenge ab) abgewartet werden.

Kaffee, Schwarztee, koffeinhaltige Getränke:

Stellen in geringen Mengen genossen kein Problem dar. Bedenken Sie, dass nicht nur Kaffee, sondern auch Schwarzer Tee, Eistee, Cola, andere Erfrischungsgetränke, Schokolade, Kakao und natürlich Energy Drinks Koffein enthalten.

**Kräutertees:**

Haben alle auch eine medizinische Wirkung, deshalb sollte von keinem der Tees (auch nicht von den milchbildenden Tees) mehr als ein halber Liter täglich getrunken werden. Obwohl einige dieser Tees auch eine entblähende Wirkung haben, können sie bei einer Überdosierung gerade wiederum Bauchweh beim Baby auslösen.

Einige Kräutertees haben auch eine Auswirkung auf die Milchproduktion.

Milchreduzierend sind:

Pfefferminztee und Salbeitee

Milchfördernd sind:

Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander, Kreuzkümmel, Dill, Eisenkraut, Himbeerblätter Hopfen, Brennnessel, Rotbusch, Bockshornkleesamen (vor allem letzterer aber nur in einer Mischung zu trinken, da sehr bitter.)

Es gibt auch fertige Stillteemischungen aus der Apotheke

Kohlensäurehaltige Getränke:

Ebenso wie bei den „blähenden“ Speisen gibt es keine Erklärung, warum kohlensäurehaltige Getränke Blähungen beim Baby hervorrufen sollen. Die Kohlensäure regt sogar bei vielen Frauen die Milchproduktion an. Zu bedenken wäre allerdings, dass kohlensäurehaltige Limonaden neben der Kohlensäure auch Farbstoffe, Süßstoffe, Konservierungsmittel etc. enthalten, die häufiger Reaktionen beim gestillten Kind hervorrufen.

Obst- und Gemüsesäfte:

Sind, soweit sie keine Konservierungsmittel oder Farb- und Geschmacksstoffe enthalten, meist eine gute Vitaminquelle, sollten aber wegen des hohen Zuckergehaltes möglichst verdünnt getrunken werden. Nur sehr selten reagieren gestillte Kinder auf ein Übermaß an Zitrusfrüchten mit einem wunden Po.

Gibt es auch milchfördernde Nahrungsmittel?

Die Gewürze Anis, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Dill oder Curry gelten als milchfördernd. Fenchel gibt es auch als schmackhaftes Gemüse.

Prinzipiell unterstützt kohlehydratreiche Kost (Kartoffeln, Reis, Getreide, Nudeln) die Milchbildung.

Milchbildungskugeln:

250 g Weizen	1 Handvoll gehackte Cashewnüsse
150 g Gerste	150 g Butter
100 g Hafer	150 g Muscovadozucker (Rohrzucker)

Das Getreide wird fein gemahlen und mit den Cashewnüssen in einem Topf geröstet, bis es leicht braun wird und stark duftet. Geben Sie jetzt die Butter hinein und rühren Sie weiter, bis diese ganz geschmolzen ist. Als letztes fügen Sie den Zucker dazu. Nach 10 – 15 Sekunden den Topf vom Feuer nehmen. Um die Kugeln gut formen zu können, geben Sie 2 – 3 Esslöffel Wasser hinzu. Formen Sie sie, solange die Masse noch warm ist. Die Kugeln sollen einen Durchmesser von 2,5 bis 3 cm haben. Lagern Sie die Kugeln im Kühlschrank, und essen sie max. 3 Kugeln pro Tag. Aber passen Sie auf: die ganze Familie nascht gerne davon.

Alle milchbildenden Getränke, Lebensmittel oder sonstigen Mittel wirken nur in Verbindung mit häufigem und korrektem Anlegen des Babys!

Nikotin:

Trotz aller Aufklärungskampagnen rauchen mittlerweile leider immer mehr Frauen. Viele Schadstoffe des Rauchens sammeln sich im Körper der Frau und werden in einer Schwangerschaft an ihr Kind weitergegeben. Wird eine Raucherin schwanger, sollte sie möglichst das Rauchen sofort einstellen. Auch andere Familienmitglieder sollten nicht mehr in der Wohnung der Schwangeren und später des Kindes rauchen.

Ist das Kind geboren, muss es unbedingt vor einem passiven Mitrauchen geschützt werden! Wenn eine stillende Mutter nicht auf das Rauchen verzichten kann, sollte sie möglichst die Menge der gerauchten Zigaretten reduzieren, auf schwächere Zigaretten umsteigen, möglichst wenig davon inhalieren und kurz nach dem Stillen rauchen.

Nikotin geht nicht nur gut in die Muttermilch über, es reduziert auch die Milchproduktion. Allerdings sind gerade Babys aus Raucherfamilien besonders anfällig für Atemwegsinfekte. Die Muttermilch enthält Stoffe die vor diesen Infekten schützen können. Daher ist es auch für die Gesundheit der Mutter besser, mäßig zu rauchen und zu stillen, als abzustillen um den normalen Nikotinkonsum weiterzuführen.

Wenn Sie oder Ihr Partner rauchen:

- ✘ Schützen Sie Ihr Kind vor dem passiven Mitrauchen!
- ✘ Ihr Kind sollte nicht in Ihrem Bett schlafen, da auch Ihre Ausatemluft Schadstoffe enthält, die Sie während der Nacht mehrere Stunden lang Ihrem Kind ins Gesicht blasen.
- ✘ Waschen Sie häufig Ihre Hände, Ihre Haare und Ihre Kleidung, Geruch und Schadstoffe hängen daran.

Reaktion auf einen Bestandteil der mütterlichen Ernährung?

Sehr selten reagieren Babys auf einen Bestandteil der mütterlichen Ernährung. Aber die Lebensmittel auf die ein Baby reagiert sind von Mutter zu Mutter und von Baby zu Baby unterschiedlich. **Deshalb ist es unsinnig, allen stillenden Müttern anzuraten, bestimmte Nahrungsmittel zu meiden.** Es gibt leider häufig Kinder, die unter Unruhe und Koliken leiden, ganz egal was die Mutter gegessen oder nicht gegessen hat.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Beschwerden Ihres Babys mit Ihrer Ernährung zusammenhängen, dann sollten Sie in erster Linie beachten, ob Sie:

- Medikamente, Vitamin- und Mineralstoffpräparate im besonderen Eisenpräparate verwenden. Ob Ihr Baby Zigarettenrauch ausgesetzt ist, ob Sie vermehrt Koffein oder Alkohol zu sich genommen haben. Gibt es ein Lebensmittel, das Sie mit besonderem Heißhunger oder mit Widerwillen verzehren? All dies kann Blähungen und Unruhe bei Ihrem Baby auslösen.
- Danach erst denkt man an Lebensmittel die häufig Allergien auslösen z.B. Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, Schokolade, Nüsse, Sojaprodukte, Fisch, Eier, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Weizen, Schweinefleisch...
- An der letzten Stelle dieser Aufzählung denkt man schließlich auch an die sogenannten „blähenden“ Speisen wie Kohl, Zwiebel, etc.

Es macht keinen Sinn alle aufgezählten Lebensmittel wegzulassen. Man lässt hingegen nicht mehr als ein bis zwei verdächtige Nahrungsmittel gleichzeitig weg. Dies jedoch für mindestens 10 Tage (bei dringendem Verdacht auf Kuhmilchunverträglichkeit kann sich der Zeitraum auf bis zu 6 Wochen ausdehnen). Bessert sich der Zustand Ihres Babys **nicht**, so führen Sie das Nahrungsmittel wieder ein.

Wenn Sie z.B. Kuhmilch und Kuhmilchprodukte weggelassen haben und sich der Zustand Ihres Kindes daraufhin gebessert hat, so führen Sie langsam Butter und Schlagobers wieder ein. Verträgt das Kind dies gut, so führen Sie als nächstes gesäuerte Milchprodukte wieder ein. Möglicherweise verträgt es das ältere Stillkind auch wieder, wenn seine Mutter kleine Mengen Frischmilch trinkt.

Das Um und Auf bei solchem Vorgehen: Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes!!!

Koliken oder untröstliche Babys

Es gibt Babys die herzerreißend weinen, ständig die Brust brauchen, permanent beschäftigt werden wollen oder scheinbar überhaupt nicht schlafen. Wenn Sie eines dieser untröstlichen Kinder haben, haben Sie sicherlich auch schon gehört, Ihr Kind habe Blähungen oder leide unter 3-Monats-Koliken und Sie

müssten dieses oder jenes Lebensmittel meiden. Bei weitem nicht jedes Baby dem Blähungen nachgesagt werden hat tatsächlich den typischen Blähbauch und häufig gehen auch keine Winde ab. Andererseits gibt es Kinder, die genau jene Symptome aufweisen und dabei fröhlich und quietschfidel scheinen.

Es ist nur verständlich wenn Eltern von untröstlichen Kindern nach Gründen für die Unruhe und das offensichtliche Unbehagen ihrer Kinder suchen.

Über Jahre hinweg hat man versucht zu definieren, was eine Kolik ist und wo ihre Gründe liegen. Das einzige worüber man sicher übereinstimmt ist, dass ein Baby mit einer Kolik offensichtlich an einem intensiven körperlichen Unwohlsein leidet. Allerdings gibt es viele Theorien was dieses Unwohlsein verursacht.

Einige der wichtigsten Gründe für das Weinen und das Unwohlsein von Babys sind:

- ⇒ Verarbeitungsprozesse ausgelöst durch Belastungen in der Schwangerschaft, eine schwierige Geburt, Trennungen von der Mutter oder schmerzhaft Erfahrungen nach der Geburt.
- ⇒ Unerfüllte Bedürfnisse – vor allem das Bedürfnis nach Körperkontakt wird häufig unterschätzt.
- ⇒ Überlastung der Sinne – Überstimulation durch zu viel Besuch, TV, ungeeignetes Spielzeug...
- ⇒ Körperlicher Schmerz – Ohren- oder Halsschmerzen, Geburtsverletzungen, Pilzinfektionen u. a.
- ⇒ Furcht oder Angst – z.B. Trennungssituationen
- ⇒ Entwicklungsbedingte Frustration

Weinen bedeutet für das Baby nicht nur eine sehr effektive Kommunikation mit seiner Umwelt. Weinen kann auch aufgestaute Spannungen abbauen.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema wissen möchten empfehle ich zum Weiterlesen meine Broschüre „Untröstliche Babys“.

Quellenhinweis und empfehlenswerte Literatur:

Essen und Trinken - Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit – Ingeborg Hanreich

Das „24-Stunden-Baby“ – Kinder mit starken Bedürfnissen verstehen; William Sears; LLL

Schlafen und Wachen – Ein Elternbuch für Kindernächte; William Sears; La Leche Liga

Stillen – einfach nur stillen! Das Stillbuch für Einsteigerinnen; La Leche Liga

Rund um Koliken; Bulletin – eine Publikation von La Leche Liga Schweiz

„Was Frau isst“ – Die Ernährung der Frau; Bulletin – eine Publikation von La Leche Liga Schweiz

Stillen – Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit; Guoth-Gumberger/Hormann; GU

Schreiende Babys – Schlaflose Nächte; Jones Sandy

Das Jahr nach der Geburt – Ein Überlebenshandbuch für Mütter; Sheila Kitzinger

Leben mit einem Neugeborenen – Ein Ratgeber für junge Eltern, was ein Baby wirklich braucht; R. Hilsberg

Mein Baby ist da – Ein Orientierungsbuch für Mütter; Maria Weissenböck

Ein Baby will getragen sein – Alles über Tragehilfen und Vorteile des Tragens; Evelin Kirkilionis; Kösel



Andrea Hemmelmayr, IBCLC
Beratungszentrum und Fachgeschäft
“Ein gesunder Start”
4175 Herzogsdorf 4
0699/11463100
andrea@ingesunderstart.at

www.ingesunderstart.at