



## Stillende

Die **Muttermilch ist die beste Ernährung für den Säugling**, da das Verhältnis von Nährstoffen zu Wasser den Wachstumsbedürfnissen und Stoffwechselgegebenheiten des Säuglings ideal angepasst ist. Sie bietet dem Kind in den ersten Lebensmonaten unter anderem auch den perfekten Infektionsschutz. Falls nicht gestillt werden kann (z. B. keine Milch, Einnahme von Medikamenten, Brustentzündung, Infektionskrankheiten), muss auf industriell gefertigte Säuglingsmilch zurückgegriffen werden. Beim 0 - 4 Monate alten Säugling soll die Flüssigkeitszufuhr mindestens 680 ml pro Tag betragen.



## Tipps für die stillende Mutter

Eine gesunde, ausgewogene Mischkost ist für Stillende am besten geeignet. Essen Sie 5 - 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.

- \* Die **Gesamtfettzufuhr** kann zwischen 30 - 35 % (bei einem Tagesenergiebedarf von 2800 kcal = 90 -110g) betragen. Der **Eiweißbedarf** ist in der Stillzeit erhöht (mind. 63g/Tag + 2g/100ml produzierter Muttermilch). Fette und Eiweiße sollen zu 1/3 aus tierischen und zu 2/3 aus pflanzlichen Nahrungsmitteln stammen. Den Hauptanteil der Nahrung bilden die **Kohlenhydrate** (mind. 50 %, d.h. 350g bei 2800kcal/Tag). Zu bevorzugen sind Lebensmittel, die zusätzlich **Ballaststoffe** liefern wie z. B. Vollkorn- und Getreideprodukte, Obst, Gemüse, Kartoffeln und nicht blähende Hülsenfrüchte.
- \* Essen Sie **pro Tag mehrere Portionen Obst** (Vorsicht v. a. bei Zitrusfrüchten und Fruchtsäften, diese können beim Säugling Durchfall verursachen) und **Gemüse** (Tomaten und blähende Gemüsesorten wie Kohl, Bohnen, Zwiebel oder Knoblauch sollten jedoch gemieden werden) um den Säugling ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Im Bedarfsfall kann nach ärztlicher Rücksprache auf Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke zurückgegriffen werden.
- \* Aufgrund der Milchbildung ist der **Flüssigkeitsbedarf** der Stillenden erhöht. Nehmen Sie mind. 2 - 3 Liter Flüssigkeit pro Tag z. B. in Form von Suppen, stillem/mildem (Mineral)Wasser, Kräuter-, Früchte- oder Stilltees zu sich. (**Hinweis:** Pfefferminz- und Salbeitee vermindern die Milchmenge; Bier, insbesondere Weizenbier, erhöht die Milchmenge - davon aber nur kleine Mengen und bevorzugt alkoholfreies trinken).
- \* **Abgepumpte Milch** kann höchstens 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ist eine längere Lagerung erforderlich muss sie bei mindestens minus 18°C tiefgekühlt werden (max. 3 Monate lagerfähig).
- \* **Verzichten** Sie auf scharfe Gewürze, koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin.
- \* **Medikamente** nur nach Absprache mit Ihrem(r) Arzt/Ärztin einnehmen.

## Die B(r)eikost

In den ersten 4 Monaten beherrschte das Kind nur Saug- und Schluckbewegungen, doch nun ist es in der Lage - nach ein bisschen Übung - mit dem Löffel zu essen. Mit der B(r)eikost kann im Bedarfsfall schon nach dem 4 Monat begonnen werden (Weltgesundheitsorganisation (WHO)-Empfehlung: ab dem 7. Monat):

- \* Vom **1. bis Anfang des 5. Monats** sollte ca. alle 3 Stunden (Richtwert) eine Milchmahlzeit (Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung) im Umfang von 150 - 200 ml gegeben werden. **Bis zum 10./12. Lebensmonat** gilt es die Milchmahlzeiten „fließend“ durch Breikost zu ersetzen. D.h. es wird nur 1 Milchmahlzeit pro Monat z. B. durch 1. Gemüse/Kartoffel/Fleisch-Brei; 2. milchfreien Obst/Getreide-Brei; 3. Säuglingsmilch/Getreide-Brei (in zeitlicher Abfolge hintereinander!) ausgetauscht, damit sich das Kind an die geänderten Bedingungen gewöhnen kann. Hinweis: Bei **Allergierisiko** sollte über das 6. Monat hinaus gestillt und folglich die B(r)eikost erst gegen Ende des 6. Monats erstmalig eingeführt werden. Allergieauslösende Lebensmittel wie Kuhmilch, Soja, Ei, Fisch, Zitrusfrüchten, Nüssen, Weizen sowie Erdnussprodukte sind zu vermeiden.
- \* Die **Flüssigkeitszufuhr** (Muttermilch/Flaschennahrung + B(r)eikost + Getränke) liegt vom 4. - 12. Monat bei insgesamt ca. 1.000 ml pro Tag. Zusätzliche Getränke (stilles Mineralwasser oder abgekochtes Trinkwasser) in den ersten 4-6 Monaten sind nur erforderlich, wenn der Säugling stark schwitzt (Fieber, Klima). Ergänzend zur B(r)eikost und den Milchmahlzeiten können rund 200ml Flüssigkeit (stilles Mineralwasser, ungesüßter Tee, verdünnte 100%ige Obst- und Gemüsesäfte - am besten jene, die speziell für diese Altersgruppe hergestellt werden) gegeben werden.

\* Die im Handel erhältlichen **Fertignahrungen** sind kontrolliert, hygienisch einwandfrei und weisen niedrige Nitratgehalte auf. Bei **selbstgemachten Breien** ist vor allem auf die hygienische sowie schonende Zubereitung mit einwandfreien und frischen Lebensmitteln zu achten.

## Arzneimittel in der Stillzeit

Manchmal lässt sich eine Medikamenten-Einnahme während der Stillzeit nicht verhindern. Da die Wirkstoffe durch die Muttermilch an den Säugling übertragen werden können, ist es wichtig, Medikamente nur in Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin einzunehmen.

Bei leichten Beschwerden können auch komplementäre Heilmethoden wie z. B. Homöopathie, Akupunktur, Bachblüten helfen. Kopfschmerz beispielsweise kann meist schon durch Wasser trinken und einen Spaziergang an der frischen Luft gelindert werden.

Wenn Medikamente eingenommen werden, sollte man das Kind beobachten. Verhält es sich anders als sonst (schläft mehr oder ist lebhafter) bzw. ist eine Hautreaktion sichtbar, dann sollte umgehend ein/e Arzt/Ärztin aufgesucht werden.

Ähnlich wie Nahrungsmittel können Arzneimittel den Geschmack der Muttermilch verändern. Das Baby reagiert dann mit Trinkunlust und Spucken.

Bei nur kurzzeitiger Arzneimittel-Einnahme kann die Muttermilch vorher abgepumpt und anschließend in der Stillpause verfüttert werden. Muttermilch ist bei Raumtemperatur 6-8 Stunden, im Kühlschrank (4-6°C) 3 Tage, im separaten Tiefkühlfach 3-4 Monate und in der Gefriertruhe (-19°C) 6-12 Monate haltbar.

Nachfolgende Wirkstoffe können aufgrund langjähriger Erfahrung während der Stillzeit eingenommen werden. Bezüglich Einnahme/Dosierung etc. sowie pflanzlicher Alternativen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt/Apotheker:

### Indikation

Schmerzen  
Sodbrennen  
Blähungen  
Durchfall  
Verstopfung

Pilzkrankungen

Hustenmittel

Venenmittel

Fieberblasen

### Wirkstoff

Paracetamol, Ibuprofen bis 1.600 mg/d

Magaldrat, Hydrotalcit

Dimeticon, Kümmel- oder Aniszubereitungen

Bakterienpräparate (ev. Elektrolytersatz)

Ballaststoffe, Macrogol-Präparate, Lactulose, Natrium-Picosulfat

Allergie, Heuschnupfen Loratadin, Cetiricin

Clotrimazol, Miconazol

Acetylcystein

Aescin, Hydroxyethylrutosid

Aciclovir (äußerlich)

Lokalanästhetika, Narkosen sowie Röntgen stellen kein Stillhindernis dar. Dauermedikationen müssen sorgfältig überlegt werden, bei Chemotherapie ist ein Stillen oftmals nicht möglich. Das Stillen sollte unterbrochen werden, wenn eine Szintigrafie (spezielle Schilddrüsenuntersuchung) durchgeführt werden muss. Anti-Baby-Pillen sollten nur Gestagene enthalten, um die hormonelle Entwicklung des Säuglings nicht zu stören.

Nicht gegeben werden dürfen während der Stillzeit z. B.: Zytostatika, manche Antibiotika, Kombinationstherapien mit Antiepileptika, manche Psychopharmaka und Jodpräparate. Gibt es keine therapeutischen Alternativen, ist ein Abstillen anzuraten.

**Rauchen** generell und das Rauchen neben dem Kind bzw. in Räumen, in welchen sich das Kind aufhält ist zu vermeiden. Beim Säugling kann es dadurch u. a. zu Entwicklungsstörungen, einem verschlechtertem Immunstatus und Lungenerkrankungen kommen. Nicotin führt auch zu einem verspäteten Milcheinschuss und zur Reduktion der Milchmenge. In Ihrer Apotheke berät man Sie gerne bezüglich „Tabakentwöhnung“.

**Alkohol** ist in kleinen Mengen erlaubt (jedoch keine harten Getränke).