



Weil Schwangerschaft und Stillzeit so kostbar und so prägend sind

Infos und Tipps zur Ernährung von Mama und Baby

Mit praktischer
Klinik-Checkliste

Nestlé
Baby & me

FÜR EINEN GUTEN START IN DIE ZUKUNFT



Liebe Mama, lieber Papa!

Ihr werdet den Tag nie vergessen, an dem ihr erfahren habt, dass ihr bald nicht mehr alleine sein werdet oder eure Familie größer wird – dass ein winziges Wesen euer Leben komplett auf den Kopf stellen wird. Und egal wie kurz die Nächte und wie tief die Augenringe nach der Geburt sein werden, euer Glück ist riesengroß: Denn nichts ist schöner, nichts ist kostbarer als die Entstehung von neuem Leben und die erste Zeit danach mit dem neugeborenen Wunder, diese **ersten 1000 Tage**. Und weil die Ernährung in diesen **ersten 1000 Tagen** so prägend ist für die gesamte Entwicklung eures Babys, verstehen wir vom Nestlé-Team es als besondere Auszeichnung, euch in dieser Zeit begleiten zu dürfen.

Und so wie ihr als Eltern täglich euer Bestes gebt, möchten wir euch mit unserem besten Wissen und Erfahrungsschatz **aus über 155 Jahren Muttermilchforschung** zu allen Themen der Ernährung unterstützen. Dafür haben wir diese Broschüre für euch entwickelt.

Ihr seid stark und gemeinsam sind wir noch stärker für den besten Start in die Zukunft eures Babys.

Euer Nestlé-Team



Nestlé
Baby & me

FÜR EINEN GUTEN START IN DIE ZUKUNFT

Wichtiger Hinweis:

Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Denn Muttermilch ist ideal zusammengesetzt, verhilft zu einem guten Schutz vor Infektionen sowie Allergien und fördert zugleich die Mutter-Kind-Beziehung. Darüber hinaus ist Stillen die preiswerteste Art der Ernährung. Je früher und häufiger du dein Baby anlegst, desto eher kommt der Milchfluss in Gang. Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Entbindung begünstigt das Stillen.

Die Entscheidung, nicht zu stillen, kann nur schwer rückgängig gemacht werden und das Zufüttern von Säuglingsnahrung kann den Still-erfolg beeinträchtigen. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

Eine unsachgemäße Zubereitung von Säuglingsnahrung, eine Verwendung von nicht als Säuglingsnahrung geeigneten Lebensmitteln oder eine unangemessene Ernährung können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Bitte beachte deshalb sorgfältig die Hinweise und Zubereitungsanleitungen auf den Packungen.

Inhaltsverzeichnis

Muttermilch – ein Wunder der Natur	4
Vom ersten Tag an perfekt für dein Baby	4
Perfektion in jeder Phase	4
Die drei Phasen des Milchflusses	5
Rundum optimal versorgt – Alleskönner Muttermilch	5
So viel schafft der kleine Magen	5
Protein – der Lebensbaustein Nr. 1	7
HMO – die exklusiven Multitalente	8
Ein Wunder der Natur	11
Tipps & Tricks für entspanntes Stillen	12
Alles im Griff?	12
Bevor es losgeht	13
Andocken und los geht's!	14
Was tun, wenn ...	15
Bereit für die Stillmahlzeit	17
Ernährung für Groß & Klein	18
Wann kommt der Löffel?	18
Abschied von Mamas Brust	19
Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr	19
Ernährung in der Stillzeit	20
Goldene Regeln für deinen Speiseplan	21
Stillen – immer das Beste für dein Baby	22
Stillen nach der Kaiserschnittgeburt	22
Frühchen stillen	22
Stillen als Allergieschutz	23
Wissenswertes von A bis Z	24

Muttermilch – ein Wunder der Natur



Vom ersten Tag an perfekt für dein Baby

Die Natur hat es perfekt eingerichtet, dass sich dein Baby auch nach der Geburt hundertprozentig auf dich und deinen Körper verlassen kann. In den ersten Tagen nach der Geburt wird es schon von winzigen Mengen Muttermilch satt und ist dabei mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Gleichzeitig genießt es beim Stillen die körperliche Nähe zu dir. Das stärkt sein Urvertrauen und eure persönliche Bindung. Genieße diese einzigartigen Momente, den Geruch deines Babys, seine intensiven Blicke und vielleicht sein erstes Lächeln.

Perfektion in jeder Phase

Wir von Nestlé sind fasziniert von Muttermilch – und von ihrer Fähigkeit, sich optimal an die Bedürfnisse eines Babys in den verschiedenen Entwicklungsphasen anzupassen. So passt sich z.B. der Proteingehalt immer an die Bedürfnisse deines Babys an. Besonders in den ersten Tagen nach der Geburt enthält Muttermilch viele Proteine mit Schutzwirkung, besser bekannt als Antikörper oder sogenannte Immunglobuline. Sie schützen dein Baby vor Infektionen. Mit der Zeit nimmt der Proteingehalt ab, während der Anteil an Fett und Kohlenhydraten sowie der Energiegehalt steigen. Nichts ist intelligenter als das Wunderwerk Natur. Respekt!

Die drei Phasen des Milchflusses

Die Vormilch (Kolostrum):

- Fließt in den ersten Tagen nach der Geburt.
- Hat eine gelbliche, sämige Konsistenz.
- Enthält hohe Anteile an Antikörpern zum Schutz vor Infektionen.

Die Übergangsmilch:

- Fließt etwa von Tag 6 bis 14 nach der Geburt.

- Ist heller und flüssiger als Vormilch.
- Hat weniger Protein, dafür mehr Fett und Kohlenhydrate.

Die reife Milch:

- Fließt etwa 14 Tage nach der Geburt.
- Hat einen Proteingehalt, der an den Bedarf deines Babys angepasst ist und mit zunehmendem Alter deines Babys kontinuierlich bedarfsgerecht abnimmt.

Rundum optimal versorgt – Alleskönner Muttermilch

Aufbau einer gesunden Darmflora

Muttermilch unterstützt den Aufbau einer gesunden Darmflora, die unerwünschte Keime verdrängt, das Immunsystem stärkt und für eine ausgeglichene Verdauung sorgt.

Schutz vor Allergien

Muttermilch liefert ein einzigartiges, allergen-armes Protein, das von Natur aus den besten Schutz vor Allergien bietet.

Entwicklung von Gehirn und Nervensystem

Muttermilch liefert wertvolle Omega-3- und Omega-6-LCPs. Diese Fettsäuren leisten einen wichtigen Beitrag zur optimalen Entwicklung von Gehirn und Nervensystem deines Babys.

Gesunde Gewichtsentwicklung

Ein bedarfsgerecht niedriger Gehalt an Protein in optimaler Zusammensetzung in der Muttermilch senkt das Risiko für späteres Übergewicht und unterstützt das Wachstum ideal.

So viel schafft der kleine Magen. Und so viel wächst er mit.

Dein Baby wird in den ersten Tagen weniger, dann aber immer mehr trinken. Dennoch kann der Magen keine großen Mengen aufnehmen.

Tag 1

Dein Baby trinkt **2–10 ml Muttermilch** pro Stillmahlzeit. Sein Magen ist etwa so groß wie ein **Würfel**.



Tag 3

Dein Baby trinkt **15–30 ml Muttermilch** pro Stillmahlzeit. Sein Magen ist etwa so groß wie ein **Golfball**.



Tag 2

Dein Baby trinkt **5–15 ml Muttermilch** pro Stillmahlzeit. Sein Magen ist etwa so groß wie ein **Erdbeere**.



Tag 10

Dein Baby trinkt **45–60 ml Muttermilch** pro Stillmahlzeit. Sein Magen ist etwa so groß wie ein **Hühnerei**.





Unser Tipp:

Wenn du nicht oder nicht mehr stillst, empfehlen Experten eine Säuglingsmilchnahrung mit bedarfsgerecht niedrigem Proteingehalt (ca. 1,2 g pro 100 ml bzw. 1,8 g pro 100 kcal). In der Folgemilch sollte der Proteingehalt weiter abgesenkt sein (ca. 1,1 g pro 100 ml bzw. 1,7 g pro 100 kcal).¹ Frage am besten deinen Kinderarzt oder deine Hebamme um Rat.

Quelle: 1 Borkhardt A, Wirth S (2021): Stufenkonzepte bei Säuglingsmilchen – Stellungnahme der Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde e. V. (ÖGKJ). Monatsschr Kinderheilkd 2021

Protein – der Lebensbaustein Nr. 1

Protein, also Eiweiß, ist ein wichtiger Lebensbaustein in unserem Körper. Es ist an unzähligen Vorgängen in unserem Organismus beteiligt.

Protein ist wichtig für den Aufbau von:

- Zellen
- Knochen
- Bindegewebe
- Organen
- Muskeln
- rotem Blutfarbstoff

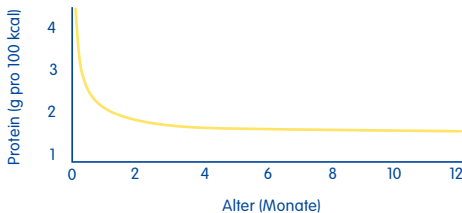


Muttermilch – die ideale Proteinquelle für dein Baby

- Sie enthält Protein in einzigartig hoher Qualität.
- Sie liefert alle lebenswichtigen Aminosäuren in optimalem Verhältnis.
- Die enthaltene Proteinmenge passt sich dem Bedarf deines Babys an (0,9–1,2 g pro 100 ml).

Was bedeutet das für dein Baby? Der Proteingehalt in der Muttermilch ist am Anfang höher, weil dein Baby sehr schnell wächst. Dann nimmt er allmählich wieder ab, weil dein Baby langsamer wächst. So bekommt dein Baby immer die ideale Eiweißmenge, die es zum gesunden Wachsen braucht.

Muttermilch ist klug und denkt mit: Sie senkt die Proteinmenge automatisch, um die gesunde Gewichtsentwicklung optimal zu unterstützen. Das nennen wir „bedarfsgerecht niedrigen Proteingehalt“. So kannst du dein Baby nicht mit Muttermilch „überfüttern“. Besser geht es nicht!



Warum ist ein bedarfsgerecht niedriger Proteingehalt so wichtig?

- Weil eine zu hohe Proteinzufuhr (über den Bedarf hinaus) den Stoffwechsel deines Babys belastet.
- Weil dein Baby durch zu viel Protein in der langsameren Wachstumsphase zu schnell an Gewicht zunehmen könnte.
- Weil durch zu schnelle Gewichtszunahme das Risiko für späteres Übergewicht bei deinem Baby steigt.

HMO – die exklusiven Multitalente

Wir finden: In ihrer einzigartigen Zusammensetzung ist Muttermilch ein komplettes Wunder. Denn sie enthält neben hochwertigem Protein einen weiteren unvergleichlichen Lebensbaustein: die sogenannten Humanen Milch-Oligosaccharide (HMO). HMO bilden die drittgrößte feste Komponente der Muttermilch.

Und nur in deiner Muttermilch

HMO sind für die Gesundheit deines Babys so wichtig, dass Mamas Körper sie ausschließlich für die Muttermilch produziert. In dieser Form kommen HMO in der Natur ausschließlich in Muttermilch vor. Sie sind echte Multitalente mit einer Vielzahl an gesundheitsfördernden Eigenschaften.



HMO schützen dein Baby auf vielfältige Weise

HMO dienen guten Bakterien als Futter und fördern so deren Wachstum. Dies bezeichnet man als prebiotische Wirkung. HMO können aber darüber hinaus noch sehr viel mehr: Sie binden unerwünschte Bakterien, so dass diese mit dem Stuhl ausgeschieden werden. HMO stärken auch die Schutzfunktion der Darmschleimhaut, damit unerwünschte Bakterien nicht in den Körper eindringen können. Zusätzlich unterstützen sie das Gleichgewicht und damit die Funktion des Immunsystems.



Humane Milch-Oligosaccharide

Über 200 verschiedene HMO sind derzeit in der Muttermilch bekannt. Zu den mengenmäßig bedeutsamsten HMO zählen die Komponenten 2'FL (2'-Fucosyllactose) und LNnT (Lacto-N-neotetraose).

*Nicht aus Muttermilch gewonnen.



Ein Wunder der Natur

Muttermilch ist einfach unvergleichlich, denn sie ...

- gibt deinem Baby von Anfang an alle wichtigen Nährstoffe, die es für seine gesunde Entwicklung braucht, und die in der notwendigen Menge.
- stärkt die Abwehrkräfte deines Babys und schützt es vor vielen Krankheiten.
- schont Babys Verdauung und verringert das Auftreten von Verdauungsproblemen.
- unterstützt die optimale Gehirnentwicklung, senkt das Allergierisiko und das Risiko für späteres Übergewicht.

Stillen ist einfach großartig, denn es ...

- verschafft dir und deinem Baby innige Momente, in denen ihr euch besonders nah sein könnt.
- sorgt dafür, dass sich deine Gebärmutter schnell wieder zusammenzieht und das Normalgewicht schneller wieder erreicht wird.
- gibt dir die Flexibilität, deinem Baby jederzeit und überall die perfekte Mahlzeit anzubieten.
- ist nicht nur die natürlichste, sondern auch die preisgünstigste Ernährung für dein Baby.

Stillen ist das Beste: Jedes Mal, wenn du dein Baby anlegst, regt das die Milchproduktion an. Und dabei ist die Muttermilch stets perfekt auf Babys Bedürfnisse abgestimmt und unterstützt seine gesunde Entwicklung optimal.

Ist das nicht einfach großartig?

Tipps & Tricks für entspanntes Stillen

Alles im Griff?

Du als Mama machst auch beim Stillen bestimmt vieles intuitiv richtig und du und dein Baby, ihr seid schon in vielem ein eingespieltes Team. Aber weil Stillen manchmal ganz schön lange dauern kann und auch der stärkste Arm irgendwann ermüdet, haben wir noch ein paar praktische Tipps, wie du die optimale und wirklich ganz entspannte Position finden kannst:

Rückengriff

Lege dein Baby mit seinem Bauch auf deine Hüfte. Das Köpfchen liegt in Höhe deines Bauchnabels, seine Beine zeigen nach hinten. Führe nun den Kopf mit deiner Hand sanft zur Brust und stütze ihn im Nacken.



Wiegegriff

Der Kopf deines Babys liegt in deiner Armbeuge, sein unterer Arm an deiner Taille. Mit der Hand hältst du den Oberschenkel deines Babys. Hebe den Arm langsam, um sein Gesicht an deine Brust zu führen.



In Position

Du liegst deinem Baby auf einer bequemen Unterlage gegenüber. Sein Mund befindet sich in Höhe deiner Brustwarze. Rücke eure Positionen behutsam zurecht, bis dein Baby die Brustwarze findet und trinkt.





Bevor es losgeht

Mamas Milchmassage

Durch sanftes Massieren der Brüste und Auflegen eines warmen Waschlappens oder Getreidesäckchens kannst du den Milchfluss zusätzlich anregen.

Bitte nicht stören!

Seid ihr zuhause, ist es am schönsten, wenn ihr euch zum Stillen an euren Lieblingsplatz zurückziehen könnt, damit ihr die Zweisamkeit entspannt genießen könnt.

Vielleicht stellst du dir noch einen Snack oder ein Getränk dazu – und legst ab und zu auch mal dein Handy zur Seite, um den Moment zu genießen. Nutze die Möglichkeit, dich, wann immer es geht, von Familie oder Freunden unterstützen zu lassen – im Haushalt, beim Einkaufen oder bei anderen Gelegenheiten.

Seid ihr unterwegs, versuche ein ruhiges Plätzchen, vielleicht auf einer Bank oder Ähnlichem, zu finden. Du kannst das Gesicht von deinem Baby und deine Brust mit einem leichten Baumwolltuch dabei abdecken. Wir finden es übrigens toll, wenn du so flexibel bist, dass du das Stillen auch unterwegs integrieren kannst.



Andocken und los geht's!

Damit dein Baby optimal trinkt und deine Brustwarzen dabei nicht wund werden, haben wir ein paar Tipps für dich.

- Streiche mit der Brustwarze sanft an der Unterlippe deines Babys entlang, damit es den Mund weit öffnet.
- Sobald der Mund weit geöffnet ist und es die Zunge vorschiebt, führst du die Brustwarze mitsamt dem Warzenhof weit in den Mund hinein.
- Wenn sich an Schläfen und Ohren deines Babys eine Schluckbewegung zeigt, ist es bereit zum Trinken.
- Du kannst das Saugen deines Babys unterbrechen, um es neu anzulegen, indem du deinen kleinen Finger in seinen Mundwinkel schiebst.



Was tun, wenn ...

... die Milch einschießt?

Wir wissen, dass der Milcheinschuss einige Tage nach der Geburt für Spannungsgefühle in der Brust und Probleme beim Stillen sorgen kann. Gerade wenn du zum ersten Mal Mama bist, bist du vielleicht schnell frustriert. Versuche geduldig zu sein, lege dein Baby häufiger an und lass dich zuhause unterstützen, wenn es möglich ist.

... die Brustwarzen empfindlich reagieren?

Wir raten, nach jeder Stillmahlzeit ein paar Tropfen Muttermilch auf den Brustwarzen trocknen zu lassen. Natur ist die beste Pflege!

... beim Stillen starke Schmerzen auftreten?

Bitte frage bei deiner Hebamme um Rat.

... sich Unsicherheit breitmacht?

Du hast den Eindruck, dein Kleines wird nicht satt? Keine Sorge, das spielt sich alles mit der Zeit ein. Leg dein Baby einfach öfter an oder verwende eine Milchpumpe, um die Milchbildung anzuregen. Abgesehen davon gibt es sanfte Wege, die Milchbildung zu unterstützen. BEBACARE Lacto+ mit Bockshornklee unterstützt zum Beispiel natürlich und rein pflanzlich ein entspanntes Stillen. Wenn du Zweifel oder Fragen hast, wende dich am besten direkt an deine Hebamme.



Bereit für die Stillmahlzeit

Wie oft soll mein Baby trinken?

In den ersten Monaten bestimmt dein Baby, wie oft es gestillt werden will. Es kann sein, dass es jede Stunde Hunger hat oder nur alle drei Stunden an die Brust will – beides ist absolut in Ordnung.

Es ist für euch einfacher, wenn du seinem Rhythmus folgst, als umgekehrt. Nach etwa drei Monaten stellt sich der regelmäßige Stillrhythmus ganz von alleine ein.

Wie viel?

Jedes Baby ist einzigartig und genauso seine Bedürfnisse. Deshalb kann die Milchmenge einer Stillmahlzeit nicht genau definiert werden.

Du kannst davon ausgehen, dass dein Baby genug trinkt, wenn es:

- richtig anliegt, kräftig saugt und ca. 6- bis 8-mal in 24 Stunden (oder häufiger) an der Brust trinkt.
- gesund und zufrieden wirkt und sich aktiv verhält, wenn es wach ist.
- an Gewicht zunimmt und mehrere nasse Windeln am Tag hat.

Wie lange?

Eine Stillmahlzeit dauert so lange, wie dein Baby tatsächlich trinkt und nicht nur an der Brustwarze nuckelt.

Lass dein Baby anfangs etwa 10 Minuten an einer Brust trinken, nimm es dann zum Bäuerchen hoch und gib ihm danach die andere Brust, bis es satt ist.

Vor dem Milcheinschuss ist es wichtig, dass du dein Baby nicht länger als 10 bis 15 Minuten anlegst, damit sich die empfindlichen Brustwarzen erst ans Stillen gewöhnen. Später kann dein Baby die Stilldauer selbst bestimmen.

Wie abwechselnd?

Damit kein Milchstau entsteht, startest du die Stillmahlzeit am besten immer abwechselnd mit der linken und der rechten Brust. So trinkt dein Baby regelmäßig beide Seiten leer. Um dir zu merken welche Brust du bereits gegeben hast, kannst du z.B. ein kleines Bändchen an deinem BH Träger befestigen. Wenn dein Baby zwischendurch einschläft, kannst du versuchen, es leicht wach zu kitzeln, damit es wieder weitertrinkt.

Wir von Nestlé möchten uns an dieser Stelle im Namen aller Babys für den Einsatz bedanken, den ihr beim Stillen bringt. Ihr seid ein Vorbild für uns!





Ernährung für Groß & Klein

Wann kommt der Löffel?

Ernährungsexperten empfehlen, Babys mindestens die ersten 4 bis 6 Monate ausschließlich zu stillen. In dieser Zeit braucht dein Baby weder zusätzliche Nahrung noch Flüssigkeit. Aber bald ist es so weit und die Zeit ist reif für Beikost. Dein Baby hat euch am Tisch beim Essen beobachtet und interessiert sich für das, was auf Löffel und Gabel in den Mund wandert.

Mit der Beikost kannst du bedenkenlos in der Zeit nach dem 4. bis zum 7. Lebensmonat starten. Meistens wird zuerst die Stillmahlzeit mittags durch einen Gemüsebrei ersetzt. Im Laufe der nächsten Monate werden dann nach und nach immer mehr Stillmahlzeiten durch Brei ersetzt.

Wann du dein Baby ganz abstillst, ist natürlich deine Entscheidung. Auch beim Abstillen könnt ihr kleine Stillmomente morgens oder besonders abends zur Beruhigung noch lange gemeinsam genießen.

Laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollen Babys – nachdem sie 6 Monate ausschließlich gestillt wurden – mindestens bis zum ersten Geburtstag neben der Beikost weiter Muttermilch bekommen. Wenn Stillen nicht mehr möglich ist, kann eine altersgerechte Säuglingsnahrung gegeben werden.

Abschied von Mamas Brust

Wenn du auf eine Milchnahrung umsteigen möchtest oder die Muttermilch nicht ausreicht, sprich am besten rechtzeitig mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt darüber, welche Säuglingsmilch sie dir empfehlen würden.

In manchen Fällen ist schnelles Abstillen aus medizinischen Gründen erforderlich. Wenn Papa oder eine andere vertraute Person das Füttern übernimmt, wird dein Baby abgelenkt und es fällt ihm leichter, den Abschied von Mamas Brust zu nehmen.

Welche Säuglingsnahrung ist die richtige? Wir raten, beim Kauf von Säuglingsnahrung auf beste Proteinqualität und altersgerecht optimierten Proteingehalt zu achten. Es gibt übrigens auch moderne Säuglingsnahrung mit ausgewählten HMO*. Diese kann Muttermilch niemals komplett ersetzen, unterstützt aber nach dem Vorbild der Muttermilch die Ausbildung einer gesunden Darmflora. Falls bei deinem Baby ein Allergierisiko besteht, lass dich von deiner Hebamme, deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt zur richtigen Ernährung deines Babys beraten.

Eine Ernährungsumstellung bei deinem Kind, wie die Beikost Einführung, geht oft mit hartem Stuhl einher. Hier können Ballaststoffe in Kombination mit ausreichend Flüssigkeit helfen, den Stuhl auf sanfte Weise aufzulockern. Neben einer ballaststoffreichen Kost kann auch die zusätzliche Gabe von löslichen Ballaststoffen wie GOS und FOS Erleichterung verschaffen.



Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Entsprechend aktueller Empfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund

Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tagesernährung	Stillen, solange Mutter und Kind es wünschen											
										Brotmahlzeit		
	Muttermilch oder Fertigmilch						Getreide- Obst-Brei			Zwei Zwischen- mahlzeiten		
						Milch-Getreide-Brei				Brotmahlzeit		
						Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei				Warme Mahlzeit		
Vitamin K (nur 1. Monat), Vitamin D, Fluorid												

Falls nicht oder nicht voll gestillt wird, kann eine Säuglingsnahrung verwendet werden.

*Nicht aus Muttermilch gewonnen.

Ernährung in der Stillzeit

In der Stillzeit hast du dir vermutlich auch schon die Frage gestellt, ob du genug Milch hast, um dein Baby optimal zu versorgen. Wir können dich beruhigen: Dein Körper verfügt über alles, was notwendig ist, um ausreichend Muttermilch zu bilden.

Wichtig ist dabei aber, dass du auf eine ausgewogene Ernährung achtest. Du solltest vor allem deshalb auf deine Ernährung achten, weil dein Baby sämtliche Nährstoffe, die es braucht, aus deinen Depots abzieht. Wenn du dich also einseitig ernährst, hat nicht nur dein Baby einen Mangel, sondern auch dein eigener Körper.

**Tipp unserer
Baby&me-
Ernährungswissen-
schafflerin Anneke:**



Ausreichend Flüssigkeit.

Versuche, täglich etwa zwei Liter zu trinken, z. B. milchfördernde Stilltees, stilles Wasser und milde Säfte. Beim Stillen am besten immer ein Glas Wasser zur Seite stellen.

Dein praktischer Wegweiser

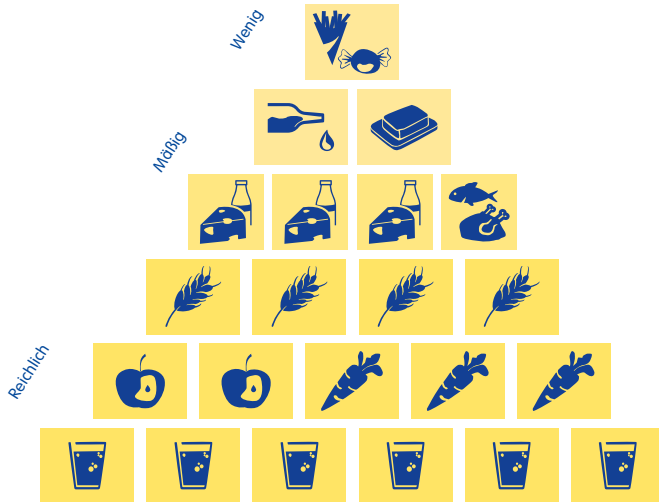
Du kennst bestimmt die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie zeigt dir alle Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung. In der Stillzeit sollten vor allem Lebensmittel aus der Gruppe „Reichlich“ auf deinem Speiseplan stehen.

Die Schadstoffe aus Zigaretten und Alkohol gehen aus dem Blut in die Muttermilch über und gefährden die Entwicklung deines Babys ernsthaft. Bitte verzichte deshalb während der gesamten Stillzeit darauf! Dein Baby wird es dir mit einer gesunden Entwicklung danken.

Goldene Regeln für deinen Speiseplan

- Abwechslungsreich, ausgewogen und regelmäßig essen.
- Den Speiseplan möglichst jeden Tag variieren.
- Viel Obst und frisches Gemüse.
- Mageres Fleisch, Wurst und Eier 3- bis 4-mal pro Woche.
- 2-mal pro Woche Seefisch, davon einmal fettreichen Fisch.
- Täglich etwa 300 g Milch und Milchprodukte.
- 100 Mikrogramm Jod pro Tag, ggf. durch Einnahme von Jodtabletten sicherstellen.
- Rat zu Nahrungsergänzungsmitteln bei der Hebamme einholen.

Du bist Vegetarierin oder lebst vegan? Achte jetzt ganz besonders darauf, dass dein Nährstoffbedarf gedeckt ist, und lass dich bei speziellen Fragen von Ernährungsexperten beraten.



Reichlich: ungesüßte Getränke, Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis
Mäßig: Milch, Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, fettarme Wurst, Fisch
Wenig: Margarine, Öle, Butter, Kuchen, Süßigkeiten, Marmelade, Zucker



Stillen – immer das Beste für dein Baby

Stillen ist grundsätzlich die natürlichste und beste Form der Ernährung für dein Baby und in manchen Situationen besonders wichtig:

Stillen nach der Kaiserschnittgeburt

Eine intakte Darmflora ist für den optimalen Immunschutz deines Babys von großer Bedeutung. Im Vergleich zum Darm eines spontan entbundenen Babys ist der Darm des Kaiserschnittbabys noch nicht ausreichend mit schützenden Milchsäurekulturen besiedelt, da diese Besiedelung hauptsächlich im Geburtskanal stattfindet.

Jetzt ist Stillen umso wichtiger. Denn durch die Muttermilch wird dein Baby in den ersten Tagen mit allem versorgt, was es für den Aufbau einer gesunden Darmflora braucht.

Gut zu wissen: Milchsäurekulturen wie *B. lactis* oder *L. reuteri* können die Darmflora beim Aufbau ihrer Funktionstätigkeit unterstützen.

Frühchen stillen

Saugen ist für jedes Baby anfangs ein Kraftakt. Ob ein frühgeborenes Baby kräftig genug ist, um ausdauernd und ausreichend von der Brust zu trinken, hängt vor allem davon ab, in welcher Schwangerschaftswoche es zur Welt kommt. In der Geburtsklinik wirst du dazu beraten und praktische Hilfe finden.

Das hilft dir und deinem Fröhchen beim Stillen:

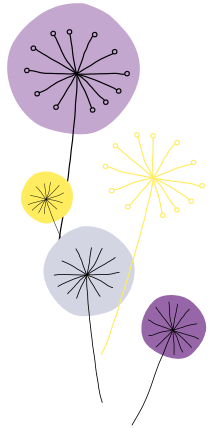
- Sorge für eine warme, entspannte, angenehme Atmosphäre.
- Dein Baby sollte wach sein, um die Gefühle „hungrig“ und „satt“ bewusst zu erleben.
- Auch mit Magensonde kannst du dein Baby anlegen, damit es das Saugen übt.
- Frag in der Klinik nach speziellen Hilfsmitteln, die dort zum Stillen von Fröhchen üblicherweise bereitgestellt werden.




Stillen als Allergieschutz

Gerade dann, wenn dein Baby ein erhöhtes Allergierisiko hat, solltest du möglichst 4-6 Monate stillen. Ein erhöhtes Allergierisiko besteht für Babys immer dann, wenn Papa, Mama oder ein Geschwisterkind bereits Allergien haben oder früher hatten. Unser Allergie-Check gibt dir schnell Aufschluss über ein mögliches Allergierisiko.

Wenn du nicht oder nicht mehr stillst, lass dich von deiner Hebamme, deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt zur richtigen Ernährung deines Babys beraten.

Allergien im Trend: Leider hat heute jedes dritte Neugeborene ein erhöhtes Allergierisiko. Ob dein Baby davon betroffen sein könnte, kannst du hier im Allergiecheck prüfen.



Art der Allergie (heute oder früher)	Keiner	Mutter 	Vater 	Geschwister des Babys 
Neurodermitis <small>(atopische Dermatitis, endogenes Ekzem, atopisches Ekzem, Haulekzem)</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergisches Asthma bronchiale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergische Nasen- und Augensymptome („Heuschnupfen“) <small>(saisonal oder ganzjähriger Schnupfen, vor allem auf Hausstaubmilben, Tiere, Pollen)</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nahrungsmittelallergien <small>(z. B. Kuhmilch-, Soja-, Hühnerweißallergie)</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lasse dich bitte bereits bei einem Kreuz in den letzten 3 Spalten von deiner Hebamme oder deinem Arzt zum erhöhten Allergierisiko deines Babys beraten.

Dein Baby hat ein erhöhtes Allergierisiko.

Wissenswertes von A bis Z



**Tipp unserer
Baby&me-
Hebamme
Daniela Lauer:**



Sanftes Streicheln des
Oberkopfes (Fontanelle)
kann beim B auerchen
unterstützen.

Der Alltag mit einem Baby ist turbulent und kann dich täglich vor neue Fragen und Herausforderungen stellen. Sei dir sicher: Deine Hebamme und dein Kinderarzt sind immer für dich da und wissen den besten Rat. Einige wichtige Themen haben wir hier für dich zusammengestellt.

Allergie-Check

Idealerweise sollte dein Baby bei einem bestehenden Allergierisiko in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten nur Muttermilch bekommen. Andernfalls lass dich von deiner Hebamme, deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt zur richtigen Ernährung deines Babys beraten. Ob ein Allergierisiko besteht, kannst du mit dem Allergie-Check auf Seite 23 herausfinden.

Bäuerchen

Beim Trinken schlucken Babys Luft, die beim Aufstoßen wieder entweichen sollte, damit es nicht zu schmerzhaften Blähungen kommt. Leg dein Baby dazu nach dem Stillen an deine Schulter und klopfe leicht auf seinen Rücken.

Brustentzündung

Gut zu wissen: Brustentzündungen treten in der Stillzeit nur bei sehr wenigen Frauen auf. Sie äußern sich durch Schmerzen in der Brust und werden von Fieber begleitet. Sollten diese Symptome bei dir auftreten, wende dich bitte sofort an deinen Arzt oder die Nachsorgehebamme.

Darmflora

Eine gesunde Darmflora ist sehr wichtig für die Gesundheit und die Entwicklung deines Babys. Sie besteht überwiegend aus gesundheitsfördernden Milchsäurekulturen. Sie alle können helfen, unerwünschte Bakterien zu verdrängen, das Immunsystem zu stärken und die Verdauung deines Babys zu regulieren. Humane Milch-Oligosaccharide (HMO) in der Muttermilch tragen ganz entscheidend zur Ausbildung einer gesunden Darmflora bei.

Durchschlafen

Ob ein Kind früher oder später durchschläft, hat etwas mit seiner individuellen Entwicklung zu tun und nicht mit der Ernährung. Lass dir nicht einreden, dass dein Kind nicht schläft, weil du es zu oft oder zu lange stillst. Es wird seinen Rhythmus finden, wenn es so weit ist.

Gelbsucht

Nahezu alle Neugeborenen haben erhöhte Gelbsuchtwerte. Grund dafür ist der Abbau und die Neubildung roter Blutkörperchen. Ganz gleich, wie hoch diese Werte sind: Du kannst dein Baby trotzdem weiter stillen. Es ist vielleicht etwas schläfriger, aber Muttermilch bleibt trotzdem die beste Ernährung für dein Baby.

Gewichtszunahme des Babys

Du musst dein Baby nicht jeden Tag zu Hause wiegen. Im Durchschnitt sollte es pro Woche etwa 150–200 g zunehmen. Wenn es nach dem Stillen drei bis vier Stunden schläft, sechs oder mehr nasse Windeln am Tag hat und der Urin blass ist, kannst du davon ausgehen, dass es sich gut entwickelt.

Größe der Brust

Die Größe der Brust vor der Schwangerschaft sagt nichts darüber aus, ob und wie gut es mit dem Stillen klappen wird. Auch Mamas mit sehr kleinen Brüsten können ihr Baby voll und ausreichend stillen, solange sie möchten.

HMO

Humane Milch-Oligosaccharide (HMO) bilden die drittgrößte feste Komponente der Muttermilch. Sie sind für die Gesundheit deines Babys so wichtig, dass sie extra und exklusiv für die Muttermilch produziert werden. Diese Multitalente fördern im Darm das Wachstum guter Darmbakterien (prebiotischer Effekt). Darüber hinaus leisten sie noch viel mehr: Sie binden schädliche Darmbakterien an sich, so dass diese zusammen mit dem jeweiligen HMO ausgeschieden werden. Zusätzlich stärken sie die Darmbarriere und unterstützen das Gleichgewicht des Immunsystems deines Babys.

Koliken

Bauchweh tritt leider in den ersten Monaten bei vielen Babys auf. Sollte dein Baby allerdings große Unruhe zeigen und sehr häufig schreien, obwohl es satt ist, kannst du deine Hebamme oder den Kinderarzt um Rat fragen.

Medikamente

In der Stillzeit solltest du grundsätzlich kein Medikament ohne ärztliche Zustimmung einnehmen. Lass dir vorher unbedingt von einem Kinder- oder Frauenarzt die Unbedenklichkeit der Einnahme bestätigen.

Milchmenge steigern

Bei Wachstumsschüben kann der Hunger deines Babys plötzlich sprunghaft ansteigen. Die Natur ist darauf vorbereitet und passt die Milchmenge automatisch an den Appetit deines Babys an. Wenn du dein Baby häufiger anlegst und viel trinkst (am besten Stilltee, stilles Wasser und milde Säfte), regst du die Milchproduktion zusätzlich an. Mit pflanzlichen Stoffen wie zum Beispiel Bockshornklee in BEBACARE Lacto+ lässt sich die Milchbildung auf sanfte und natürliche Weise unterstützen.

Milchstau

Wenn dein Baby die Brust mit einer Stillmahlzeit nicht leer trinkt, kann es zu einem Milchstau kommen. Deine Brust fühlt sich dann unangenehm prall an. Um dem vorzubeugen, kannst du dich vor dem Stillen einige Minuten vor eine Rotlichtlampe setzen, oder ein warmes Kirschkernkissen auf die Brust legen und die Brust so ein wenig aufwärmen. Bei anhaltenden Beschwerden frage deine Hebamme um Rat.

Muttermilch

Muttermilch ist vom ersten Tag an die natürliche und vollkommene Nahrung für dein Baby. Sie schützt vor Allergien, unterstützt die Entwicklung einer gesunden Darmflora und sorgt durch ihre perfekte Zusammensetzung für ein gesundes Wachstum.

Protein

Protein ist wichtig für die gesunde Entwicklung deines Babys. Dabei braucht dein Baby nicht immer gleich viel Protein. Der Bedarf nimmt ab, je weniger schnell es wächst und je älter es wird. Die Muttermilch passt sich ganz automatisch an die Bedürfnisse deines Babys an und reduziert den Proteingehalt mit der Zeit. So enthält dein Baby mit der Muttermilch beim Stillen immer die richtige Menge an Protein. Dieses essenzielle Protein-Prinzip hat sich moderne Säuglingsanfangs- und Folgemilch zum Vorbild gemacht.

Nestlé
BEBACARE
Mama

LACTO+
BOCKSHORNKLEE



Fördert natürlich & rein pflanzlich
ein entspanntes Stillen

- unterstützt die **Milchbildung in der Stillzeit**
- 500 mg **Bockshornklee** pro Kapsel
- glutenfrei
- ohne Gelatine

Pflanzliches
Nahrungs-
ergänzungsmittel
für stillende
Mütter



Artikelnummer: 12506357
PZN: 17537282

Schnuller

In der ersten Lebenswoche solltest du auf einen Schnuller verzichten, weil er im Verdacht steht, die Stillzeit zu verkürzen. Stillen und Kuscheln sind viel besser geeignet, um dein Baby zu beruhigen. Später, wenn dein Kind gut an der Brust trinkt, spricht grundsätzlich nichts gegen einen Schnuller zur Beruhigung.

Spuckkinder

Dass Babys nach dem Stillen etwas Milch wieder aufstoßen, ist nicht ungewöhnlich. Sie nehmen in der Regel trotzdem ganz normal zu. Sollte die Gewichtsentwicklung aber nicht im Rahmen der Wachstumskurve liegen, frage den Kinderarzt um Rat, ob eine spezielle Anti-Reflux-Nahrung angeraten ist.

Stillkissen

Schon in der Schwangerschaft kannst du es dir mit einem Stillkissen im Bett oder auf dem Sofa so richtig bequem machen. Später ist das lange Kissen extrem praktisch beim Stillen – z. B. als Unterlage fürs Baby oder als Stütze für deinen Arm und Rücken.

Stillpausen

Dass Babys zwischen zwei Stillmahlzeiten eine bestimmte Pausenzeit einhalten sollen, ist ein Mythos. Füttere dein Baby ganz nach seinem Bedarf – also immer dann, wenn es gestillt werden will.

Väter

Papa kann zwar nicht stillen, aber er wird vom Neugeborenen trotzdem schon früh als Bezugsperson wahrgenommen und seine Stimme ist ihm aus dem Bauch bereits vertraut. Nicht nur beim Wickeln, sondern auch durch intensiven Körperkontakt beim Kuscheln kann der Papa seinem Baby viel Geborgenheit geben.

Vitaminpräparate fürs Baby

Am ersten und fünften Lebenstag bekommt dein Baby Vitamin K in Tropfenform für die Blutgerinnung. Die Vorsorge wird durch eine weitere Gabe von Vitamin K bei der 3. Untersuchung abgeschlossen. Außerdem bekommen Neugeborene von der zweiten Lebenswoche an im gesamten ersten Lebensjahr Vitamin D für die Knochenentwicklung. Vitamin-D-Tabletten können mit Fluorid kombiniert sein, das die Entwicklung gesunder Zähne fördert und dabei hilft, Karies vorzubeugen.

Wunde Brustwarzen

Lass – sooft es geht – Luft und Sonne an deine Haut. Außerdem helfen Stilleinlagen aus Wolle und Seide oder das Auflegen von feuchten, kalten Schwarzteebeuteln gegen wunde Brustwarzen. Häufiges Wechseln der Stillposition ist ebenfalls zu empfehlen.

Wunder Po

Ein wunder Po ist bei Babys keine Seltenheit. In der Windel kann sich viel Feuchtigkeit sammeln, die zu Hautreizungen führen kann. Häufiges Wechseln der Windeln, regelmäßiges Cremieren der Haut und Viel-Luft-an-den-Po-Lassen fördern das Abklingen der Reizung.



Checkliste für die Kliniktasche – was muss mit?

Wer rechtzeitig die Tasche für die Entbindung packt, kann dem Geburtstermin in Ruhe entgegenblicken.

Mit der folgenden Checkliste möchten wir dir dabei helfen. Falls die Zeit dafür aber nicht mehr reicht: Keine Sorge, dein Baby kommt auch ohne Kliniktasche gesund und munter zur Welt!

Mamas Handtasche

- Personalausweis
- Mutterpass, Krankenversicherungskarte, ggf. Allergiepass
- Stammbuch, Heiratsurkunde, Geburtsurkunde
- Handy mit Ladegerät (sofern in der Klinik erlaubt)
- Fotoapparat mit Ladegerät, Stift, Heft
- Geld, wichtige Adressen und Telefonnummern

Für die Entbindung

- 1–2 bequeme T-Shirts aus Baumwolle, Jogginghose
- Strickjacke, warme Socken
- Buch/Zeitschrift, evtl. Lieblingsmusik
- Bonbons oder Kaugummi
- Massagebälle
- Haargummis
- Kleine Snacks
- Hausschuhe

Für den Klinikaufenthalt

- Kulturbeutel mit persönlichen Pflegeprodukten
- Lippenpflegestift
- 3–4 Handtücher und (Einmal-) Waschlappen
- Beutel für Schmutzwäsche

- 3–4 Schlafanzüge oder Nachthemden
- Bademantel
- Strümpfe, kochfeste Slips, Hausschuhe

Nach der Entbindung

- Bequeme Kleidung, die praktisch fürs Stillen ist
- 2 Still-BHs oder -Bustiers
- Weite, bequeme Kleidung für den Tag der Entlassung

Fürs Baby

- Bodys und Strampler in Größe 52–56
- Baumwolltücher
- Mützchen, evtl. auch eine warme Jacke für den Heimweg
- Kleine Kuscheldecke/Woldecke
- Söckchen/Babyschuhe
- Schnuller und Spieluhr, falls vorhanden/gewünscht
- Baby-Sicherheitsschale für den Transport im Auto
- Windeln



Wir sind immer für dich da!

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt –

und der beste Schutz für die Gesundheit deines Babys. Damit du und dein Baby ganz entspannt die Stillzeit erleben und genießen könnt, sind wir an deiner Seite. Gerne beraten wir dich auch persönlich. Wende dich einfach an unsere Hebamme Daniela Lauer und ihr Team.



Unsere Hebamme und Stillberaterin Daniela Lauer beantwortet gerne deine Fragen rund um die Themen Stillen, Schwangerschaft und Geburt.

Du erreichst unsere Hebamme im deutschen Telefonnetz montags von 14 bis 16 Uhr unter 0800 5893917 (gebührenfrei) oder per E-Mail an hebamme@babyandme.de



Jetzt kostenlos registrieren!

- ♥ Attraktive Gewinnspiele
- ♥ Hilfreiche Informationen von unseren Baby&me-Expert:innen
- ♥ Schwangerschaftskalender, Rezepte und wertvolle Tools
- ♥ Praktische und persönliche Tipps von unserem Baby&me-Team
- ♥ Spannende Club-Post per E-Mail und viele weitere Extras

[babyandme.de](https://www.babyandme.de)

0800 2344944

Mo. – Fr. | gebührenfrei

