

Die Ernährung des Neugeborenen

Stillen ab der ersten Stunde!

Mit der Geburt muss das Baby plötzlich seinen ganzen Stoffwechsel umstellen. Am besten gelingt dies, wenn es auf dem Bauch der Mutter seine ersten Atemzüge tun und sich dort ungestört von der Geburt erholen kann.

Dann kommt die nächste große Aufgabe, nämlich für seine Nahrung zu sorgen.

Die meisten Babys beginnen innerhalb der ersten Stunde **nach der Brust zu suchen**. Sie robben von selbst dort hin, nehmen die Brust in den Mund und fangen an zu saugen. Manche Babys brauchen dazu länger, z.B. wenn sie durch unter der Geburt gegebene Medikamente beeinträchtigt sind. Bleiben Sie in engem Kontakt mit Ihrem Baby, um so schneller wird es sich erholen.

Ein Neugeborenes, das **viel Hautkontakt** mit der Mutter hat, fühlt sich geborgen und sicher. Es weint weniger und ist weniger gestresst als wenn es alleine ist.

Bei jedem Stillen sind Sie mit Ihrem Kind hautnah zusammen, Sie können sich gegenseitig spüren und genießen. Das fördert übrigens auch die Verdauung – ein Essen mit lieben Menschen in freundlicher Atmosphäre schmeckt und bekommt besser.

Beginn der Verdauungstätigkeit

Bisher ist das Baby über die Nabelschnur mit allem versorgt worden. Es hat nur wenig Fruchtwasser getrunken. Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse müssen jetzt beginnen, Nahrung zu verdauen. Dafür brauchen Sie eine **Anlaufzeit mit kleinen Mengen** leichtverdaulicher Nahrung – so wie wir nach einer Fastenzeit auch nicht als erstes einen großen Schweinebraten mit Kartoffelsalat essen würden.

Neugeborenenmilch

Die Muttermilch entspricht diesem natürlichen Bedarf. Das **Kolostrum**, die Milch der ersten Tage, ist eine spezielle Neugeborenenmilch. Sie enthält besonders viele Immunstoffe, die bei jedem Stillen die Darmwand des Babys mit einer Schutzschicht gegen schädliche Keime auskleiden. Besondere Inhaltsstoffe sorgen für eine gesunde Darmflora. Die Milch ist leicht verdaulich und enthält zusätzliche Enzyme, die die Verdauung des Säuglings unterstützen. Deshalb ist der Magen meistens schon nach anderthalb Stunden geleert, und oft will das Baby dann erneut gestillt werden.

Zufüttern?

Das gesunde, reife Neugeborene erhält **beim Stillen nach Bedarf** alles was es braucht. Eine Zufütterung ist nur in bestimmten gesundheitlichen Situationen angebracht (s. auch Empfehlungen der Nationalen Stillkommission). Routinemäßiges Zufüttern stört den Aufbau der Darmflora und den Schutz der Darmwand, den Beginn der reichlichen

Milchbildung bei der Mutter und das Saugverhalten des Babys.

Milchmenge

Anfangs braucht das Neugeborene bei jedem Anlegen nur wenige Milliliter. Vor 100 Jahren glaubte man sogar, es sei besser, dem Baby erst nach 24 Stunden überhaupt etwas zu geben. Heute weiß man, dass das Stillen ab der ersten Stunde der natürlichen Ernährung nach der Geburt entspricht und physiologisch angemessen ist.

Die Milchmenge steigert sich bei jedem Stillen. Es hat sich gezeigt, dass häufiges Anlegen, mindestens 8 bis 12 mal in 24 Stunden, für Mutter und Kind am besten ist.

Es kommt vor, dass das Baby in ganz kurzen Abständen an die Brust will, als ob es ein Mehr-Gänge-Menü zu sich nehmen wollte, und andererseits auch mal eine längere Pause macht.

Je öfter das Baby in den ersten Tagen gestillt wird, desto schneller und gleichmäßiger und mit weniger unangenehmen Begleiterscheinungen erfolgt der Übergang zur reichlichen Milchbildung, der sogenannte **Milcheinschuss**.

Beim Stillen nach Bedarf stellt sich ein Gleichgewicht ein zwischen dem, was das Baby braucht, und der Milchmenge in der Brust.

Wie groß ist der Magen des Neugeborenen?

Der Magen ist ein sogenanntes Hohlorgan. Im Ruhezustand ist er beim Erwachsenen ungefähr faustgroß, beim Essen dehnt er sich aus und lässt sich durch eine besonders große Mahlzeit auch überdehnen.

Bei der Geburt ist der Magen so groß, dass er etwa 5 bis 7 ml fasst. Das entspricht genau der Menge an Neugeborenenmilch, die das Kind am ersten Tag bei jedem Stillen erhält.

Die Dehnbarkeit des Magens nimmt in den ersten Tagen rasch zu. Dennoch ist es nicht sinnvoll, ihn zu überdehnen.

Am 3. Tag hat der Magen mit 22 bis 27 ml eine gesunde Fülle erreicht, das entspricht in etwa der Größe einer Tischtennisballs.

Am 10. Tag kann er dann 45 bis 60 ml aufnehmen.

Die Magengröße des Neugeborenen demonstrieren

Mit den folgenden Gegenständen lässt sich die Magengröße beispielhaft zeigen:

Tag 1. = Menge: 5 bis 7 ml
Durchmesser: 2,1 bis 2,4 cm
Beispiel: Murmel oder Holzkugel

Tag 3. = Menge: 22 bis 27 ml
Durchmesser: 3,5 bis 3,9 cm
Beispiel: Tischtennisball

Tag 10. = Menge: 45 bis 60 ml
Durchmesser: 4,4 bis 4,8 cm
Beispiel: mittelgroßes Hühnerei oder kleiner Ball

Selbstverständlich stillen

~ das erleben Sie in den Stillcafes und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS).
Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

AFS Geschäftsstelle
Bornheimer Straße 100
53119 Bonn
Tel.: 0228-3503871
Fax: 0228-3503872

Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
Web: www.afs-stillen.de