

MILCHZAPPELN



Stillen – der gesunde Start ins Leben

In keinem anderen Lebensabschnitt kommt der Ernährung eine so grosse Bedeutung zu wie in der Säuglingsphase und frühen Kindheit. In dieser Phase werden Grundsteine fürs Leben gelegt. Was ein Kind isst und trinkt, spielt für seine körperliche und geistige Entwicklung sowie für seine Gesundheit im Erwachsenenalter eine entscheidende Rolle.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, ein Kind **während der ersten 6 Lebensmonate ausschliesslich zu stillen**

und danach das Stillen mit einer angepassten Beikost zu kombinieren bis das Kind etwa 2 Jahre alt ist. **Muttermilch** ist die natürlichste Ernährung für Ihr Kind. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe, die ein Kind in den ersten Lebensmonaten benötigt in der optimalen Zusammensetzung. Sie ist immer frisch, verfügbar und kostengünstig. Gestillte Kinder haben im späteren Lebensalter ein geringeres Risiko, übergewichtig oder adipös zu werden oder an Herz-Kreislaufkrankheiten, Krebs und Allergien zu erkranken. Stillen bietet auch Vorteile für die Mutter: Stillhormone fördern die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt, Stillen senkt zudem das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken und hilft das Ausgangsgewicht wieder zu erreichen.

Wenn nicht gestillt wird

Wenn nicht gestillt wird, ist eine industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung ein angemessener Muttermilchersatz. Die heutige Säuglingsanfangsnahrung nimmt sich im Nährstoff- und Energiegehalt die Muttermilch

als Vorbild. Auf dem Markt gibt es jedoch die unterschiedlichsten Produkte. Lassen Sie sich daher vor dem Kauf von einer Still- oder Mütterberaterin beraten. Wenn das Kind ein Produkt gut verträgt, wird empfohlen, dieses zusätzlich zur Beikost bis zum Ende des 1. Lebensjahres zu geben.

Zu beachten:

Ausschliesslich gestillte Säuglinge brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit. Säuglinge, welche Säuglingsanfangsnahrung bekommen, sollten bei Bedarf nur Wasser, jedoch keine gezuckerten Getränke oder Fruchtsäfte trinken.

Stillen und berufstätig sein

Stillen darf für berufstätige Mütter kein Hindernis sein, ihrem Beruf nachzugehen. Besteht die Möglichkeit, das Kind nahe am Arbeitsplatz betreuen zu lassen, es mit an den Arbeitsplatz zu nehmen oder zum Stillen bringen zu lassen, können die gesetzlich geltenden Stillpausen genutzt werden.

Nähere Informationen und nützliche Tipps dazu im Elternbrief 2.

Was die Mutter essen sollte

Grundsätzlich gelten die Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene auch für stillende Frauen. Die stillende Mutter sollte darauf achten, dass sie genügend **Energie, Nährstoffe und ausreichend Flüssigkeit** aufnimmt, damit der Körper für die Bildung der Muttermilch nicht auf eigene Reserven zurückgreifen muss. So erhöht sich der Bedarf an Flüssigkeit auf 2–3 Liter pro Tag. Der tägliche Energiebedarf erhöht sich im Durchschnitt um etwa 500 Kilokalorien (dies entspricht z. B. 1 Apfel + 1 Fruchtjoghurt + 2 Scheiben Vollkornbrot). Dem erhöhten Energiebedarf sollte Rechnung getragen werden. Diäten und extreme Gewichtsreduktionen in der Stillzeit sind zu vermeiden. Es kann auch vorkommen, dass die Mutter nach der Geburt unter ihr normales Körpergewicht fällt. Um einen zu starken Gewichtsverlust während der Stillzeit zu verhindern, sind energiedichte

Lebensmittel wie z. B. Nüsse, vollfette Milchprodukte, fettreicher Fisch und pflanzlich hochwertige Öle (z. B. Raps- und Olivenöl) empfehlenswert.

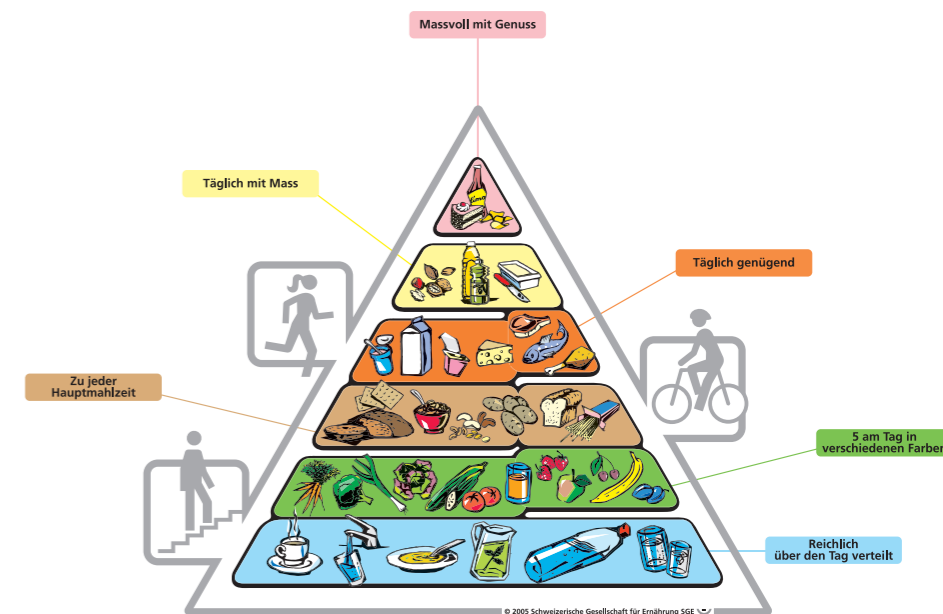
Bewegung der Mutter

Integrieren Sie auch nach der Geburt Bewegung in Ihren Alltag. Wählen Sie eine für Sie geeignete Sportart je nach Trainingszustand vor und während der Schwangerschaft. Mit Rückbildungsgymnastik ab ca. der achten Woche nach der Geburt stärken Sie Ihren Körper. Achten Sie auch auf gezielte Entspannungsübungen.

Bewegung des Säuglings

Kinder entdecken die Welt durch Bewegung. Säuglinge brauchen von Anfang an viel Bewegungsfreiheit, um ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, Bewegungen zu erproben und zu erlernen. Ihre Sinne entwickeln sich durch den Kontakt mit ihrer Umwelt.

Lebensmittelpyramide – Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene



Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC

Berufsverband Schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC (BSS)
Postfach 686
3000 Bern 25
Tel. 041 671 01 73
Fax 041 671 01 71
office@stillen.ch
www.stillen.ch

La Leche League Schweiz

Stillberatung und Stillgruppen
Postfach 197
8053 Zürich
Tel. / Fax 044 940 10 12
info@stillberatung.ch
www.stillberatung.ch

Mütter- und Väterberatung

Schweizerischer Verband der
Mütterberaterinnen SVM
Elisabethenstr. 16
Postfach 8426
8036 Zürich
Tel. 044 382 30 33
Fax 044 382 30 35
svm@bluwin.ch
www.muetterberatung.ch

Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens

Franklinstrasse 14
8050 Zürich
www.stiftungstillen.ch
Broschüre «Stillen – ein gesunder Start ins
Leben», erhältlich in 10 Sprachen.

Mit fachlicher Unterstützung von
SUISSE BALANCE, Ernährung und
Bewegung kinderleicht. Unterstützt von
Bundesamt für Gesundheit und Gesund-
heitsförderung Schweiz.

www.suissebalance.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch