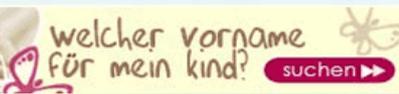


babys.de


 baby-milch.de
 
 welcher vorname
für mein kind? [suchen](#)

HOME

Community

[Kinderwunsch](#) | [Schwangerschaft](#) | [Vornamen](#) | [Geburt](#) | [Ernährung](#) | [Entwicklung](#) | [Gesundheit](#)

Das Baby stillen – Bei Problemen hilft die Stillberaterin

Das Stillen, also das Füttern eines Kindes mit Milch direkt an der Brust der Mutter, ist die natürlichste und auch die praktischste Art der Kinderernährung. Eine stillende Mutter hat jederzeit und überall die ausreichende Menge an Nahrung für ihr Kind parat, immer frisch, hygienisch einwandfrei und perfekt temperiert.

Der Körper bereitet sich bereits während der Schwangerschaft auf das Stillen vor: Die Brustdrüsen wurden von den Hormonen auf Milchproduktion eingestellt, der Körper hat Fettreserven angelegt, die er später für das Stillen braucht. Nach der Geburt ist also alles bereit, um das Baby zu ernähren.

Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Kind für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt. Das Stillen ist aber daneben auch ein sehr wichtiger Bestandteil der Mutter-Kind-Bindung. Für die Mutter hat das Stillen noch eine weitere Bedeutung, denn das dabei ausgeschüttete Hormon Oxytocin fördert die Rückbildung der Gebärmutter nach der Entbindung.

Fast alle Frauen können stillen, nur bei wenigen gibt es wirklich medizinische oder körperliche Hinderungsgründe. Allerdings ist das Stillen oft kniffliger als gedacht, gerade am Anfang. Vor allem junge Mütter und Erstgebärende sind oft unsicher und trauen sich selbst das Stillen nicht zu. Die Nachsorgehebamme oder eine Stillberaterin kann bei allen Stillproblemen gute Tipps geben und den Stillbeginn unterstützen. Diese Nachbetreuung durch eine Hebamme steht jeder Frau zu. In den ersten zehn Tagen nach der Entbindung kann die Hebamme jeden Tag kommen, und bis zum Ablauf von acht Wochen nach der Geburt besteht ebenfalls ein Anspruch auf Hebammenbetreuung. Stillende Mütter haben auch nach diesen acht Wochen noch Anspruch auf die Hilfe einer Hebamme, die von den Krankenkassen bezahlt wird.

Während des Stillzeit gilt wie für die Schwangerschaft: Alkohol, Nikotin und andere Drogen sind tabu! Die Gifte geraten über die Muttermilch auch in den Körper des Kindes, können aber auch die Qualität der Milch beeinträchtigen. Es sollten auch nicht eigenmächtig Medikamente eingenommen werden, weil die dem Kind eventuell schaden könnten.

Das Stillen steht sogar sozusagen unter staatlichem Schutz. Im Mutterschutzgesetz werden die stillenden Mütter ausdrücklich geschützt. Ihnen steht täglich mindestens eine Stunde während der Arbeitszeit zu, während derer sie das Baby stillen kann. Für diese Zeit darf der Arbeitgeber der Frau den Verdienst nicht kürzen, und die Zeit darf auch weder vor- noch nachgearbeitet oder an die anderen Ruhepausen angerechnet werden.

[> Nährstoffbedarf von Kindern](#)
[> Stillen](#)
[Muttermilch](#)
[Vorteile des Stillens](#)
[Probleme beim Stillen](#)
[Interessantes zum Stillen](#)
[Milch abpumpen](#)
[Stilltipps](#)
[Zwielichernährung](#)
[> Ernährung des Säugling](#)
[> Ernährung des Kleinkind](#)
[> Gewicht bei Babys & Kinder](#)
[> BMI-Rechner für Kinder](#)
[> Ernährungsvorlieben](#)
[> Ernährungserziehung](#)
[> Vegetarische Ernährung](#)
[> Rezepte](#)

Neueste Forenbeiträge:

[Re: Welche Nahrung mag...](#)

[quote:2qr3xvfw]Ich bestelle sehr oft, da ich meherer Sachen ausprobieren möchte...

[Re: Babybrei einfriere...](#)

Hallo Nadine, ich habe etw as ähnliches erlebt. Als ich für meinen Sohn den...

Und viele weitere Themen im [Forum zur Babyernährung](#)

[Impressum](#)