



Gesundheit im Focus

Schon im Mutterleib hat das Baby das Saugen geübt, am Daumen gelutscht und Fruchtwasser getrunken. Gleichzeitig hat das Hormonsystem Körper und Brust der Mutter aufs Stillen "programmiert". Bei der Geburt des Kindes ist also für alles gesorgt. Beginnt nun das Baby an der Brustwarze zu saugen, wird die Produktion der beiden wichtigen Hormone Prolaktin und Oxytocin angeregt. Prolaktin ist für die Menge der produzierten Milch verantwortlich; je öfter das Baby saugt, desto mehr Prolaktin wird freigesetzt und umso höher ist die Milchproduktion. Oxytocin ist verantwortlich für die Milchfreigabe, indem es für ein Zusammenziehen der Milchdrüsen sorgt. Ein leichtes Kribbeln oder Druckgefühl oder ein Wärmegefühl in der Brust können Anzeichen für den Milcheinschuss sein. Oxytocin kann aber noch mehr: es begünstigt die Rückbildung der Gebärmutter und es intensiviert die emotionale Bindung zwischen Mutter und



"Stille! Nacht"

Welch' eine Freude, wenn ein neuer Erdenbürger das Licht der Welt erblickt! Und kaum haben Mutter und Kind diese Strapaze überstanden, sind sie beide erneut gefordert: Mutterbrust und hungriges Baby müssen sich finden! Auch wenn aller Anfang meistens schwer ist, gibt es nichts Besseres, als ein Neugeborenes zu stillen. Stillen bietet einem Baby genau das, was es gut gedeihen lässt und es gerade in seinen ersten Lebensmonaten braucht: eine maßgeschneiderte Ernährung, körperliche Nähe und Zuwendung.



Kind - große Glücksgefühle sind somit garantiert!

In den ersten Tagen bekommt der Säugling die sogenannte Vormilch. Sie ist leicht verdaulich und regt den ersten Stuhlgang des Babys nach der Geburt an. Besonders aber wegen der vielen wichtigen Abwehrstoffe, die darin enthalten sind, sollte das Baby so häufig wie möglich davon kosten. Zwei bis drei Tage nach der Vormilch wird die Übergangsmilch gebildet. Sie ist wesentlich nahrhafter als die Vormilch, aufgrund des hohen Eiweiß- und damit auch Immunglobulinanteils trägt sie aber vor allem weiterhin essentiell zur Stärkung des Immunsystems bei. Die reife Muttermilch steht dann ca. 2 Wochen nach der Entbindung bereit. Sie sichert die optimale Versorgung des Babys in den kommenden Monaten, denn

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette finden sich darin in der richtigen Qualität und Menge. Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine runden den Energiecocktail des Säuglings ab. Überernährung ist somit praktisch unmöglich. Nicht zu vergessen: Muttermilch ist zu jeder Zeit und an jedem Ort verfügbar, hat stets die richtige Temperatur und ist hygienisch einwandfrei! Und sie ist preiswert! Was ist dran am Thema "Allergieprophylaxe"?

Nach dem Motto "breast is best" (Die Brust ist das Beste) sollten Säuglinge möglichst 6 Monate ausschließlich gestillt werden. Das empfiehlt auch die WHO - dabei spielt es keine Rolle, ob ein Allergierisiko vorliegt oder nicht. Studienergebnisse zeigen, dass Kinder, die 4 bis 6 Monate ausschließlich gestillt wurden, nicht



Autorin:
Apothekerin Kathrin Müller

nur in den ersten 4 bis 5 Lebensjahren seltener an Lebensmittelallergien erkranken, sondern auch bis zum 17. Lebensjahr weniger an Heuschnupfen und Asthma leiden. Mütter, die nicht stillen möchten oder können, sollten in den ersten 6 Monaten unbedingt auf eine hypoallergene Säuglingsnahrung achten, um das Risiko einer Allergieentwicklung zu minimieren.



Haben Sie noch Fragen oder Probleme? Kommen Sie auf uns zu! Wir beraten Sie gerne! Wir empfehlen die Produkte aus dem Hause Medela und verleihen die elektrische Milchpumpe "Symphony". Dank ihrer einzigartigen, technischen Raffinesse bietet sie ein äußerst natürliches Gefühl beim Abpumpen - wenn gewünscht sogar beidseitig.



APOTHEKE
am Goetheplatz



Apothekerin Kathrin Müller
Sedanstraße 1, 32257 Bünde
Tel: 0 52 23 / 1 39 00
www.apotheke-am-goetheplatz.com