

Ratgeber Teil 3

Stillzeit





Ratgeber Teil 3 Stillzeit

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | Körperliche Veränderungen nach der Geburt | 4 |
| 2. | Der Nährstoffbedarf von Mutter und Kind | 5 |
| 3. | Ernährung: Darauf sollten stillende Frauen achten | 8 |
| 4. | Die berühmte Achterbahn der Gefühle | 11 |
| 5. | Rückbildungs-Gymnastik | 12 |
| 6. | Experten-Interview mit Lea Köchli | 13 |
| 7. | Produktempfehlungen | 15 |

Folgende weitere Broschüren können über
Andreabal AG bezogen werden:

Ratgeber Teil 1 Kinderwunsch

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Vorbereitung auf die Schwangerschaft | 4 |
| 2. | Gesunder Lebenswandel | 4 |
| 3. | Die zentrale Bedeutung von Folsäure | 5 |
| 4. | Mit Folsäure weitere Geburtsfehler verhindern | 6 |
| 5. | Experten-Interview mit Lea Köchli | 7 |
| 6. | Was der Mann tun kann | 9 |

Ratgeber Teil 2 Schwangerschaft

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | Vom Embryo zum Neugeborenen | 4 |
| 2. | 2 wichtige Nährstoffe – ein Überblick mit Empfehlungen | 6 |
| 3. | Ernährung: Darauf sollten schwangere Frauen achten | 9 |
| 4. | Katzenkot, Zigaretten, Medikamente: Vermeiden Sie Risiken | 12 |
| 5. | Bewegung tut gut: Bleiben Sie fit! | 13 |
| 6. | Geburtsvorbereitung, Geburt – und die Rolle des Mannes | 13 |
| 7. | Experten-Interview mit Lea Köchli | 15 |
| 8. | Veränderter Nährstoffbedarf bei schwangeren und stillenden Frauen | 17 |
| 9. | Produktempfehlungen | 18 |

Ratgeber Teil 3 Stillzeit

1. Körperliche Veränderungen nach der Geburt

Die Geburt ist ein überwältigendes Ereignis, bedeutet aber auch einen ausserordentlichen Kraftakt für Mutter wie Kind. Die Belastung beschränkt sich nicht nur auf die körperlichen Aspekte. Der Übergang von der Schwangerschaft in die Stillzeit ist mit einem abrupten Hormonwechsel verbunden, was bei den frisch gewordenen Mamis zu starken Gefühlsschwankungen führen kann (mehr dazu auf Seite 11).

Unmittelbar nach der Niederkunft beginnt sich die Gebärmutter zurückzubilden. Zu Beginn ungefähr so gross wie eine Melone, schrumpft sie auf rund 70 Gramm und hat noch die Dimensionen einer Birne. Dieser Prozess dauert sechs bis acht Wochen und kann anfänglich mit Schmerzen verbunden sein. Bei der Entbindung kann es auch zu einer Dammverletzung kommen. Die Heilung dauert mehrere Wochen.

In den ersten vier bis sechs Wochen werden zudem die sogenannten Lochien ausgeschieden. Es handelt sich um das Wundsekret, das der Körper allmählich über die Scheide abgibt. Der Wochenfluss verhält sich bezüglich Menge und Farbe anfangs ähnlich wie bei einer Menstruation.

Nach vier Wochen hat sich der Muttermund verschlossen. Die Lochien sind nun hell, der Ausfluss bewegt sich auf dem Niveau wie vor der Schwangerschaft. Sechs Wochen nach der Geburt ist die Regelblutung wieder möglich. Wird das Kind gestillt, kann es sein, dass die Periode erst nach einigen Monaten wieder einsetzt.

Nachdem das Kind zur Welt gekommen ist, beträgt der Gewichtsverlust nach dem Abgang von Fruchtwasser und Plazenta durchschnittlich fünf Kilogramm. Die während der Schwangerschaft strapazierte Bauch- und insbesondere Beckenbodenmuskulatur ist geschwächt, was das Risiko von Inkontinenzbeschwerden mit sich bringt. Aus diesem Grund sind Wochenbettgymnastik und ausreichend Bewegung eine wichtige Voraussetzung, um die Rückbildung erfolgreich zu bewältigen (siehe Seite 12).

Mit dem Abstossen der Plazenta und dem erstmaligen Ansetzen des Kindes an die Brust direkt nach der Geburt wird die Milchbildung angeregt. Der Milcheinschuss macht die Brust in den ersten Tagen fester und vor allem deutlich grösser.

2. Der Nährstoffbedarf von Mutter und Kind

In der Stillzeit ist der Nährstoffbedarf der Mutter nochmals grösser als während der Schwangerschaft – er kann je nach Vitalstoff, etwa beim Vitamin A, fast doppelt so hoch sein! Das ist nicht verwunderlich, wird das Baby doch über die Muttermilch mit allem versorgt, was es zum Leben und für eine gesunde Entwicklung braucht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt nicht umsonst, Neugeborene mindestens sechs Monate zu stillen.

Die Muttermilch ist DER perfekte Ernährungsdrink, welcher das kleine Wesen nicht nur gross und stark werden lässt, sondern es auch vor Infektionen und Krankheiten schützt. Muttermilch enthält Millionen von lebenden Zellen (zum Beispiel weisse Blutkörperchen oder Stammzellen), Proteine, Zuckermoleküle, Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe, Antikörper und viele weitere Inhaltsstoffe.

Empirische Studien zeigen, dass Kinder, die in den ersten sechs Monaten ausschliesslich gestillt wurden, im Gesundheitsvergleich besser abschneiden als Kinder, die Säuglingsnahrung erhielten. Sie leiden weniger an grippalen Infekten, Ohrenentzündungen, Atemwegsentzündungen oder Durchfall. Erkranken sie trotzdem einmal, erholen sie sich meistens rascher, weil die Muttermilch durch die Bildung spezieller Antikörper auf die jeweilige Infektion reagiert.

Nicht jede Frau kann oder will stillen. Hebammen und Stillberaterinnen unterstützen in dieser Situation und helfen weiter.



Damit es dem Baby an nichts fehlt, ist es natürlich elementar, dass sich die Mutter ausgewogen und gesund ernährt. Beim täglichen Stillen werden rund 500 Kalorien verbrannt. Der Restbedarf an Nährstoffen, der sich nicht über das Essen decken lässt, wird in aller Regel mit Multivitamin-Präparaten aufgenommen.

Die Zürcher Gynäkologin Lea Köchli hält im Experten-Interview fest (siehe Seite 14), dass bei täglich fünf Portionen mit Gemüse, Salat oder Früchten theoretisch auf das Multivitamin-Präparat verzichtet werden könnte. «Die Erfahrung in der Praxis zeigt aber, dass diese Zielsetzung gerade nach der Geburt schwierig zu erreichen ist. Man hat ganz einfach anderes zu tun.»

Die folgende Übersicht zeigt die Nährstoffe, die während der Stillzeit für Mutter und Kind besonders wichtig sind:

Vitamin A: Fördert das Wachstum der Zellen, Augen, Haut und Schleimhäute. Stärkt das Immunsystem und ist wichtig für die Bildung von Blutkörperchen

Betakarotin: Pflanzenstoff, den der menschliche Körper in Vitamin A umwandelt. Wichtig bei der Immunabwehr. Schützt vor Infektionskrankheiten

Jod: Übernimmt Regulator-Funktion des Stoffwechsels

Zink: Stärkt das Immunsystem, bildet Enzyme des Stoffwechsels und ist wichtig fürs Zellwachstum

Vitamin E: Schützt Zellen vor einer Zerstörung (Antioxians). Funktionen in der Steuerung der Keimdrüsen. Wird daher auch als «Antisterilitätsvitamin» bezeichnet

Vitamin C: Stärkt das Immunsystem, verbessert die Aufnahme von Eisen, Aufbau von Bindegewebe

Calcium: Fördert gute Knochen- und Zahnbildung und ist für die Muskelkontraktion verantwortlich

Biotin: Spielt eine wichtige Rolle im Eiweiss, Fettstoff- und Kohlenhydratstoffwechsel, bedeutend für Haare und Nägel

Vitamin D₃: Spielt eine wichtige Rolle bei der Knochenbildung und kräftigt das Immunsystem

Vitamin K₂: Neuere Erkenntnisse zeigen, dass Vitamin K₂ in Kombination mit Vitamin D₃ einen Einfluss auf die Knochen und Kieferbildung hat

Vitamine der B-Gruppe: Wichtig für die den Eiweiss, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Sowie auch für die Blutbildung und das Nervensystem

Folsäure: Fördert die Zellteilung und die Blutbildung

Eisen: Wichtig für den Sauerstofftransport und -speicherung

Magnesium: Wichtig für die Muskelanspannung und -entspannung

Selen: Schützt die Zellen vor oxidativem Stress und stärkt das Immunsystem

Omega-3-Fettsäuren: Speziell die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist eine lebensnotwendige, mehrfach ungesättigte Fettsäure, die ein wichtiger Baustein der Zellen ist, insbesondere der Hirn- und Nervenzellen sowie in der Netzhaut der Augen.



3. Ernährung: Darauf sollten stillende Frauen achten

Die nachfolgende Auflistung gibt einen Überblick über die verschiedenen Lebensmittel, die eine gesunde Ernährung während der Stillzeit sicherstellen. Es wird auch auf Produkte hingewiesen, die zum Schutz von Kind und Mutter wegen möglichen Krankheiten nicht konsumiert werden sollten. Die daran geknüpften Empfehlungen stammen vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).

Getränke

Empfehlung: Trinken Sie in der Stillzeit mindestens 2 Liter täglich. Bevorzugen Sie ungesüsste Getränke wie Wasser, Früchte- und Kräutertee.

Vorsicht: Den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee, Cola-Getränken und Milchkaffee-Fertiggetränken sollten Sie auf 1 bis 2 Tassen reduzieren. Dasselbe gilt für Energy Drinks.

Auf alkoholische Getränke sollten Sie auch in der Stillzeit wenn immer möglich verzichten. Alkoholkonsum kann die Organentwicklung des Kindes hemmen oder das Nervensystem schädigen.



Gemüse & Früchte

Empfehlung: Mindestens 5 Portionen (je 120 g) pro Tag, davon 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Früchte. Dazu gehören zum Beispiel Tomaten, Karotten, Broccoli, Äpfel, Aprikosen.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Empfehlung: Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Vollreis und Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und Erbsen sind besonders wertvolle Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Lebensmittel helfen auch Verstopfungen vorzubeugen. Hülsenfrüchte enthalten überdies viel Eiweiss.

Milch und Milchprodukte

Empfehlung: Milch und Milchprodukte sind wichtig für eine ausreichende Kalzium-Versorgung. Täglich sollten Sie 3 bis 4 Portionen zu sich nehmen.

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und andere Eiweisslieferanten

Empfehlung: Geflügel, Fleisch, Fisch, aber auch Eier sind allesamt Lebensmittel, die sehr viel Eiweiss enthalten. Essen Sie täglich eine Portion von Eiweisslieferanten aus dieser Gruppe.

Vorsicht: Aufgrund von potenziellen Schadstoffen (Dioxin) sollte während der Stillzeit auf folgende Produkte verzichtet werden:

- **Wild und Leber**
- **Folgende Fischarten: Marlin, Schwertfisch, Hai, Ostseelachs, Ostseehering**
- **Frischer Thunfisch und ausländischer Hecht sollte höchstens 1 x pro Woche verzehrt werden.**

Öle, Fette und Nüsse

Empfehlungen: Öle wie Rapsöl und Olivenöl, Fette wie Butter und Margarine sowie Nüsse enthalten viel Fett. Das macht sie zu wertvollen Energielieferanten.

Hinweis: Wichtig ist, auf die Qualität zu achten: Manche Pflanzenöle (Rapsöl) und Nüsse (Baumnuss) enthalten lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren.

Süßes und Salziges

Empfehlungen: Warum sich im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung nicht auch einmal eine Portion Schokolade, ein Süssgetränk oder einen salzigen Snack gönnen? Solange der Konsum im Rahmen bleibt, ist er überhaupt kein Problem.





Vegetarische und vegane Ernährung:

Das müssen Sie wissen

Manche der in der Stillzeit benötigten Nährstoffe fallen durch den Verzicht auf Fleischprodukte oder tierische Lebensmittel weg und müssen anderweitig substituiert werden.

«Der Fleisch- und Fischverzicht führt dazu, dass in der Regel die Werte beim Eisen, dem Vitamin B₁₂ und den Omega-3-Fettsäuren kritisch sind», erklärt die Zürcher Gynäkologin Lea Köchli. Der Bedarf sollte über andere Quellen aufgenommen werden – sei es mit anderen Lebensmitteln (Tofu, Hülsenfrüchte), angereicherten Lebensmitteln (zum Beispiel Sojamilch mit Calcium) oder Nährstoffpräparaten.

Drogen / Zigaretten

Empfehlungen: Vermeiden.

Medikamente

Empfehlungen: Nur nach Absprache mit einer Fachperson.



4. Die berühmte Achterbahn der Gefühle

Grundlose Weinkrämpfe, ein Wechselbad der Gefühle mit Hoch und Tiefs, depressive Stimmungen: Es kann sein, dass die frisch gewordenen Mütter solche emotionale Achterbahnfahrten durchleben, wenn sie sich im Wochenbett von den Anstrengungen der Geburt erholen und sich gleichzeitig um das Neugeborene kümmern.

Der Grund dafür liegt in der abrupten Hormonumstellung, die nach der Niederkunft geschieht und das schwankende Empfinden erklärbar macht. Um einen anhaltenden Zustand handelt es sich indes nicht, nach ein paar Tagen sollte sich der Gefühls-Tsunami gelegt haben.

Auch in diesem Zusammenhang zeigt sich der Wert des Stillens. Denn wenn das Kind an der Brust saugt, werden Oxytocin-Hormone freigesetzt. Dieses Hormon trägt den Spitznamen «Liebes- oder Kuschelhormon».

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Oxytocin eine antidepressive Wirkung entfaltet. Frauen mit erhöhtem Oxytocin-Spiegel leiden im Vergleich weniger unter Angstzuständen und Depressionen. Sie sind ruhiger und weniger gestresst.

Überhaupt hat das Stillen nicht nur grosse Vorteile für das Kind (siehe Seite 5), sondern auch für die Mutter. Das Liebes- und Kuschelhormon verhindert einen weiteren Blutverlust nach der Geburt (und damit verbunden einen Eisenmangel infolge von Blutarmut) und senkt lebenslang die Risiken für Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes und Krebserkrankungen.

Und schliesslich stärkt das Stillen die Beziehung der Mutter zum Kind, das durch den intimen, warmen Körperkontakt Liebe und Geborgenheit erfährt. Auch dazu gibt es übrigens wissenschaftliche Untersuchungen, die einen Zusammenhang herstellten zwischen dem Oxytocinspiegel und der Sensibilität der Mutter für das Neugeborene.

5. Rückbildungs-Gymnastik

Durch die Schwangerschaft werden die Bauchmuskeln ausgeweitet und der Beckenboden gedehnt. Um gesundheitliche Folgeschäden wie Inkontinenz oder auch Unterleibs- und Rückenschmerzen zu vermeiden, ist es wichtig, dass die geschwächten Muskeln nach der Geburt mit entsprechender Rückbildungsgymnastik wieder gestärkt werden.

Mit den Übungen sollte aber nicht zu früh begonnen werden. Das Universitäts-spital Basel hat einen Ratgeber ausgearbeitet, in welchem auf diese Punkte eingegangen wird.

Empfehlungen für die ersten sechs bis acht Wochen (Wochenbett):

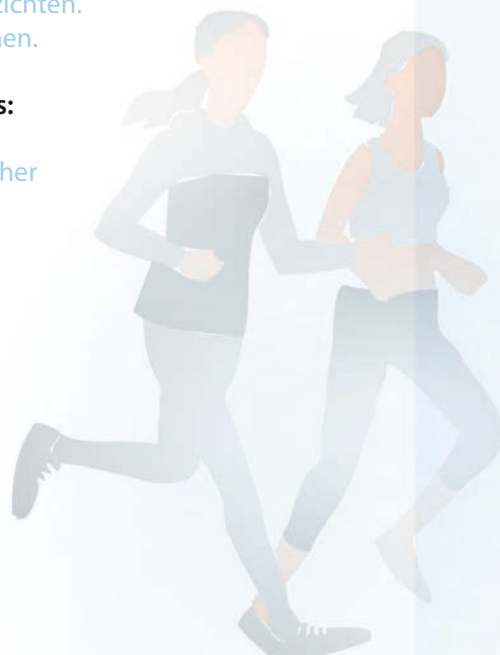
- 10 bis 15 Minuten pro Tag in Bauchlage liegen, da dies einen positiven Einfluss auf Gebärmutter und Wochenfluss hat.
- Bei Wassereinlagerungen in den Beinen regelmässig die Beine hochlagern, Zehen und Füsse in der Luft bewegen.
- Maximal 5 bis 7 kg in den ersten 6 Wochen nach der Geburt tragen und heben.
- Beim Husten und Niesen Beckenbodenmuskulatur anspannen und den Oberkörper seitlich drehen.
- Unnötiges Pressen beim Wasserlösen sowie beim Stuhlgang vermeiden.
- Beim Wasserlösen aufrecht sitzen und beim Stuhlen das Becken etwas nach hinten kippen.
- Auf belastende Bauchmuskelübungen verzichten.
- Immer über die Seite aufsitzen und aufstehen.

Frühester Beginn für den Rückbildungskurs:

- bei normaler Geburt ab 6 Wochen
- bei Kaiserschnitt ab 8 Wochen (nach ärztlicher Nachkontrolle)

Richtwerte für den Sport:

- Ab sofort: Velofahren, Spaziergehen
- Nach dem Wochenfluss und Abheilen der Wunde: Schwimmen
- Nach 6 Monaten: Joggen, Hüpf-Sportarten



«In der Stillzeit muss grundsätzlich auf nichts verzichtet werden»

Die Zürcher Gynäkologin über die Ernährung in der Stillzeit, die Einnahme von Multivitamin-Präparaten und ihre legendäre Babyfotowand.

6. Experten-Interview mit Lea Köchli

Wie begleiten Sie als Gynäkologin die Frauen nach der Geburt?

Das hängt davon ab, ob ich bei der Geburt dabei bin oder nicht. Erfolgt sie in einem öffentlichen Spital, sehe ich die Frauen erstmals zur Nachkontrolle nach sechs Wochen wieder. Dann sprechen wir über das Erlebnis der Geburt, Rückbildung des Beckenbodens, Stillfragen, Verhütung und andere Fragen, die sich stellen.

Und wenn Sie die Geburt durchführen?

Dann ist die Betreuung viel intensiver. Ich besuche die Frauen täglich am Wochenbett und helfe ihnen, diese sehr anstrengende Zeit zu strukturieren. Oft sind die ersten Tage als Mutter eine grössere Herausforderung als die Geburt selbst. Gerade wenn Stillprobleme auftauchen, man wenig Schlaf bekommt und Geburtsverletzungen stark schmerzen, können die frischgewordenen Mütter an ihre Grenzen kommen.

Sollte in der Stillzeit auf gewisse Ernährung verzichtet werden?

Auch wenn oft etwas anderes behauptet wird und es viele Tipps zur Ernährung in der Stillzeit gibt, gilt festzuhalten, dass grundsätzlich auf nichts verzichtet werden muss. Dass in seltenen Fällen Kinder auf Nahrungsbestandteile eine allergische Reaktion entwickeln, selbst wenn sie gestillt werden, kann vorkommen. Das ist aber kein Grund, gewisse Nahrungsmittel prophylaktisch wegzulassen.

Und wie sieht es aus mit Alkohol?

Da rate ich zur Vorsicht. Wenn man auf ein gelegentliches Glas nicht verzichten kann, sollte man zuwarten, bis sich der Stillrhythmus eingestellt hat, die Milchmenge angepasst ist und man schon gute Erfahrungen mit dem Stillen oder Abpumpen von Brustmilch hat. Alkohol sollte sofort nach dem Stillen oder Abpumpen getrunken werden und nur in kleinen Mengen.

Kaffee oder Schwarztee: Liegt das drin?

Bei koffeinhaltigen Getränken ist ebenfalls Zurückhaltung geboten. Kaffee und Schwarztee haben Sie bereits genannt, ich würde auch noch Cola, Matete oder die diversen Energy-Drinks nennen. Diese Getränke wirken belebend – nicht nur auf die stillende Mutter, sondern auch auf den Säugling. Koffein kann ausserdem beim Kind Bauchweh und Blähungen verursachen, denn die Kleinen besitzen noch nicht die Enzymsausstattung, um Koffein zu verstoffwechseln. Ein Baby braucht mehr als drei Tage, um das aufgenommene Koffein in seinem Körper abzubauen.

Empfehlen Sie der Patientin auch in dieser Phase Vitaminprodukte?

Ich empfehle in der Regel, dass Multivitamin-Präparat aus der Schwangerschaft auch während der Stillzeit einzunehmen. In der Stillzeit bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen erhöht. Wenn pro Tag eine ausgewogene Ernährung mit fünf Portionen mit Gemüse, Salat oder Früchten erfolgt, kann theoretisch auf das Multivitamin-Präparat verzichtet werden. Die Erfahrung in der Praxis zeigt aber, dass diese Zielsetzung gerade nach der Geburt schwierig zu erreichen ist. Man hat ganz einfach anderes zu tun.

Freuen Sie und das Team sich über die Zustellung der Geburtsanzeige, zumal Sie ja bereits unzählige Geburten miterlebt haben?

Wir freuen uns ausdrücklich über Geburtsanzeigen! Oft enthalten sie auch einige Zeilen des Danks, was uns natürlich jeweils freut. Die Schwangerschaft bedeutet auch für die betreuende Ärztin eine Herausforderung, umso grösser ist die Genugtuung, wenn unsere Bemühungen geschätzt werden. Unsere «Fotowand» in der Praxis ist legendär.



7. Produktempfehlungen

AndreaVit® mama – die Tablette mit innovativer 3-Schicht-Formel, speziell entwickelt für eine gezielte Nährstoffversorgung während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Was ist die innovative 3-Schicht-Formel? AndreaVit® mama Tabletten bestehen aus einer innovativen 3-Schicht-Formel, bei der jede Schicht unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffen enthält. Dies ermöglicht eine zeitversetzte Freisetzung, so dass der Körper die Nährstoffe optimal aufnehmen kann.

Warum ist die zeitversetzte Freisetzung wichtig? Nicht alle Nährstoffe werden an derselben Stelle des Darms gleich gut aufgenommen. Manche benötigen ein eher saures Umfeld (wie im Magen oder im oberen Dünndarm), andere ein neutraleres Milieu (im unteren Dünndarmabschnitt). Durch die 3-Phasen-Technologie gelangen die Stoffe genau dorthin, wo ihre Resorptionsrate am höchsten ist. Dadurch kann der Körper sie besser nutzen:

Phase 1: fast, schnelle Freisetzung von z. B. Vitamin B₆, B₁₂ und Kupfer.

Phase 2: normal, normale Freisetzung von z. B. Eisen und Vitamin B₂.

Phase 3: retard, retardierte Freisetzung von z. B. Calcium, Vitamin D und Jod.



AndreaDHA®plus D₃ + K₂ unterstützt die Entwicklung des Babys

Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist es wichtig, dass Schwangere und Stillende ausreichend Omega-3 Fettsäuren einnehmen. DHA (Docosahexaensäure) ist eine lebensnotwendige, mehrfach ungesättigte Fettsäure, die ein wichtiger Baustein insbesondere der Hirn- und Nervenzellen ist und in der Netzhaut der Augen vorkommt. Vitamin D₃ begünstigt die Calciumresorption und trägt somit zur optimalen Knochengesundheit (starke Knochen) und einer hohen Knochendichte bei. Vitamin K₂ ist am Transport von Calcium beteiligt. Es unterstützt die Entwicklung gesunder Zähne und eine gute Kieferentwicklung.



Möchten Sie weitere Informationen
zu Kinderwunsch oder Schwangerschaft?

Für weiterführende Informationsbroschüren
fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder informieren
Sie sich auf www.andreabal.ch



Andreabal AG
www.andreabal.ch