

## Auch die Mutter profitiert vom Stillen

- » Stillende Mütter verlieren nach der Geburt schneller an Gewicht, da Stillen zusätzliche Energie verbraucht.
- » Stillende Frauen erkranken während der Stillzeit seltener an Infektionen als nicht stillende Mütter.
- » Das Saugen des Säuglings an der Brust führt zu einer verstärkten Ausschüttung von Prolaktin – die Mutter bleibt gelassener.
- » Das Hormon Oxytocin beeinflusst nicht nur den Stillvorgang, sondern löst auch Kontraktionen der Gebärmutter (Stillwehen) aus. Der damit verbundene Druck auf die Gefäße führt zu Blutstillung, Abstoßung von Wundsekreten aus der Gebärmutter sowie deren Rückbildung. Gleichzeitig wird Blutarmut und Eisenmangel vorgebeugt.
- » Stillen hat einen risikosenkenden Effekt auf Brust- und Eierstockkrebs sowie auf Osteoporose-Erkrankungen.
- » Frauen, die mindestens ein Jahr stillen, haben nach den Wechseljahren ein geringeres Risiko für rheumatoide Arthritis.
- » Durch das Stillen sinkt das Risiko bei Gestationsdiabetes (Schwangerschaftszucker) später Diabetes mellitus zu entwickeln um 40%.

Lassen Sie sich von falschen Informationen über das Stillen und geschilderten Stillproblemen nicht verunsichern.

Fast alle Frauen können problemlos stillen, wenn sie gut über das Stillen informiert sind und bei Problemen von einer Stillberaterin oder Hebamme unterstützt werden.

Auch ein Vater mit einer positiven Einstellung zum Stillen kann seiner Partnerin hilfreich zur Seite stehen. Denn: Stillen macht Spaß und ist das Beste für Ihr Baby.

**Wir freuen uns auf Sie!**  
**Das Team der Station 44**

## Mutter werden ist wunderbar!

Wir sind für Sie da  
[www.klinikum-passau.de](http://www.klinikum-passau.de)





## Liebe werdende Mütter,

**viel Neues kommt jetzt auf Sie und Ihren Partner zu. Viele Fragen gibt es zu beantworten. Eine davon ist die Ernährung Ihres Babys nach der Geburt.**

### Stillen oder Fläschchen?

Das Wissen über das Stillen wird nur noch selten von Generation zu Generation weitergegeben. Ammenmärchen schrecken eher ab, als dass sie zum Stillen ermutigen. Eine gute Information ist die beste Vorbereitung auf das Stillen. WHO und Unicef empfehlen 6 Monate voll zu stillen und bis zum 2. Lebensjahr teilzustillen.

### Warum Stillen so wichtig ist

Neben der Ernährungsfunktion ist der Körperkontakt zwischen Mutter und Kind – der Aufbau einer emotionalen Verbundenheit – von enormer Wichtigkeit. Mit diesem Prozess wird bereits ein Grundbaustein für die menschliche Bindungsfähigkeit und eine normale psychosoziale Entwicklung gelegt.

Da das Immunsystem des Säuglings noch nicht vollständig entwickelt ist und erst im Laufe der Zeit durch die Kontakte mit der Umwelt stabilisiert wird, kann es mit der Muttermilch Antikörper gegen Erreger direkt aufnehmen. Die Mutter gibt sowohl Antikörper aus früheren Krankheiten (Masern, Windpocken usw.) als auch aus aktuellen Infekten (z. B. Erkältungen) weiter. Das Kind wird auf diese Weise gut gegen Infektionen geschützt.

### Muttermilch

- » **Muttermilch ist die perfekte Nahrung für ein Baby**
  - › jederzeit verfügbar, leicht verdaulich, die richtige Temperatur, hygienisch einwandfrei und schön verpackt
- » **Muttermilch schützt vor Krankheiten**
  - › gestillte Kinder leiden seltener an Mittelohrentzündungen, Infektionen der Atemwege und an Magen-Darm-Erkrankungen
  - › gestillte Kinder haben ein geringes Risiko, in ihrem Leben an Diabetes Typ 1 + 2, Lymphomen, an Zöliakie, an Leukämien und an Morbus Crohn zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden
  - › langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren spielen eine bedeutende Rolle für das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns
  - › Antikörper in der Muttermilch stärken das Immunsystem – besonders wichtig für Frühgeborene!

### Stillen

- » beugt Allergien vor z. B. Neurodermitis und Asthma
- » beeinflusst positiv die Gaumen- und Kieferentwicklung
- » kräftigt die Hals- und Kopfmuskulatur
- » fördert durch den Haut- und Körperkontakt eine innige Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby