

Durch Ernährung mit Muttermilch in den ersten Lebensmonaten bekommen Babys den bestmöglichen Start ins Leben. Stillen deckt nicht nur passgenau den Ernährungsbedarf des Kindes, sondern senkt auch die Wahrscheinlichkeiten für Krankheiten bei Mutter (Brustkrebs, Diabetes) und Kind (Infektionen, Allergien, Diabetes und Übergewicht) und fördert die Entwicklung durch Anregen aller Sinne. Beim Stillen erlebt das Baby beruhigende Nähe, Geborgenheit und Trost. Es ist der natürliche Weg, eine gute Mutter-Kind-Bindung aufzubauen. Obwohl es die einzige in der Evolution erprobte Ernährungsform für Säuglinge ist, muss es von Mutter und Kind erst erlernt werden.

Der sofortige Hautkontakt nach der Geburt und die gemeinsame Unterbringung und Betreuung von Mutter und Kind ist hilfreich für den Stillbeginn. Das Kind soll immer wenn es wach ist, an die Brust gelegt werden. Babys sind individuell: manche melden sich regelmäßig, andere müssen ermuntert werden. Wichtig ist, dass das Kind möglichst viel Brust in den Mund nimmt. Von der Neugeborenen-Milch (Kolostrum) der ersten Tage wird nur eine geringe Menge gebildet. Das ist perfekt für den kleinen Neugeborenen-Magen. Trotz der geringen Menge ist das Kolostrum außerordentlich energiereich und enthält verdauungsfördernde Substanzen und vor allem Immunfaktoren.

Eine anfängliche Gewichtsabnahme der Neugeborenen im Vergleich zum Geburtsgewicht ist normal und kein Grund zur Sorge. Zufüttern ist nicht erforderlich. Der Säugling sollte jedoch in diesen Fällen häufiger angelegt werden. Kinder, deren Mütter vor der Geburt viel Flüssigkeit als Infusion bekommen haben (z.B. zur PDA oder Spinalanästhesie), verlieren mehr Gewicht. Dies zeigt die wieder hergestellte Flüssigkeitsbilanz an.

Die Milchmenge wird durch die Nachfrage bestimmt. Je häufiger das Kind angelegt wird, desto mehr Milch wird gebildet. Zufüttern von künstlicher Milchnahrung ist ein Störfaktor in diesem Regelkreis und verringert die Milchproduktion, falls die Brust nicht stimuliert wird. Unruhige Babys haben nicht immer Hunger. Manche Kinder möchten einfach sehr viel Nähe, Bewegung oder Ansprache.

Säuglinge brauchen in den ersten Monaten auch nachts Ernährung. Stillende Mütter verlieren weniger Schlaf als Eltern, die nachts Flaschenmahlzeiten zubereiten müssen. Trotzdem sollten Mütter in den ersten Tagen von delegierbaren Aufgaben entlastet werden und die Gelegenheit haben, tagsüber etwas Schlaf nachzuholen.

Der Stillbeginn kann mühsam und ermüdend sein. Nach etwa 4 –6 Wochen hat sich die Ernährung an der Brust eingespielt und die Stillbeziehung gibt Kraft und Selbstvertrauen. Der Energieaufwand ist deutlich geringer als bei Flaschenernährung.

Falls eine Trennung von Mutter und Kind notwendig ist oder das Kind (noch) nicht aus der Brust trinken kann, muss die Milchbildung möglichst bald nach der Geburt durch Entleeren von Hand oder Abpumpen angeregt werden.