

Ernährung des Säuglings: Muttermilch oder Flaschenkost?

Muttermilch

Stillen nach dem Bedarf des Kindes ist die ideale Ernährungsform für gesunde Säuglinge. Die Muttermilch liefert eine optimale Nährstoffkombination für Wachstum und Entwicklung des Kindes, das in den ersten zwölf Monaten sein Körpergewicht verdreifacht und seine Körperlänge um 50 Prozent vergrößert. Der warme Hautkontakt und der vertraute Geruch der Mutter fördern eine enge, intensive Beziehung und schaffen Geborgenheit und Vertrauen.

Inhaltsstoffe der Muttermilch

Die ersten vier bis sechs Lebensmonate eines Säuglings sind eine Periode sehr schnellen Wachstums, besonders des Gehirns, wobei die Protein- und Fettzusammensetzung der Muttermilch ideal angepasst ist, um diese Bedürfnisse zu befriedigen. In den ersten Tagen nach der Geburt bilden die Brustdrüsen das Kolostrum, die Erstmilch, die reich an Eiweiß und Fett ist und zudem Antikörper und infektiions- und entzündungshemmende Wirkstoffe enthält. Die nachfolgende „reife“ Muttermilch ist in Nährstoffmenge und Zusammensetzung besonders gut verträglich und schützt den Säugling vor Allergien, denn sie enthält z. B. weiße Blutkörperchen und Substanzen, die das Wachstum von Bakterien und Viren hemmen. Da sich der noch unreife Verdauungstrakt eines Säuglings langsam auf neue Aufgaben einstellt, sind die probiotischen Milchsäurebakterien der Muttermilch wichtig, um unerwünschte Darmkeime zu verdrängen und die Abwehrkräfte zu stärken. Muttermilch schmeckt wegen der enthaltenen Lactose süßer und wirkt als mildes Abführmittel. Sie weist einen hohen Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen besonders Folsäure, Mineralstoffen und Spurenelementen auf.

Besonderheiten der Muttermilch

Da Muttermilch besonders in den Wintermonaten arm an Vitamin D ist, wird zur Vorbeugung der Rachitis, einer durch Vitamin-D-Mangel bedingten Knochenerweichung mit Deformierungen des Skelettsystems, Säuglingen ab der zweiten Lebenswoche Vitamin D in Form von Tabletten gegeben. Vitamin D reguliert den Calciumstoffwechsel und wird zum Einbau von Calcium in Knochen und Zähne benötigt. Zwar kann Vitamin D durch ausreichende Sonnenbestrahlung der Haut vom Körper selbst gebildet werden, aber besonders in den Wintermonaten ist die Eigenproduktion von Säuglingen und Kleinkindern unzureichend.

Stillen schützt die Gesundheit

Stillen hat aufgrund der dabei ausgeschütteten Hormone einen erheblichen Einfluss auf das seelische Gleichgewicht der Mutter, z. B. wirkt Oxytocin besänftigend und beruhigend. Der Hautkontakt mit dem Kind reicht aus, dass Oxytocin ausgeschüttet wird. Untersuchungen haben gezeigt, dass Stillen das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen senkt. Auch die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung an Osteoporose wird geringer. Zwar wird während der Stillzeit eine hohe Dosis Calcium aus den Knochen der Mutter gelöst, demgegenüber wurde aber nach dem Abstillen ein extrem hoher Calciumgehalt in den Knochen festgestellt, bedingt durch eine vermehrte Calciumaufnahme aus dem Darm.

Stillen entlastet

Muttermilch ist immer in der richtigen Temperatur, Zusammensetzung und hygienisch unbedenklich verfügbar. Dadurch ist die Mutter unabhängig von Milchzubereitung, Flaschenreinigung, Vorratshaltung oder Ladenöffnungszeiten. Muttermilch passt sich dem jeweiligen Alter des Säuglings an und ist immer bedarfsgerecht zusammengesetzt.