

Stillen oder Flasche? Wichtige Tipps für gesunde Babynahrung!

Erfahren Sie am 3. Dezember 2024, welche Aspekte beim Kauf von Säuglingsmilch wichtig sind und warum Stillen entscheidend bleibt.



Krone AT, Österreich - Weltweit ist stillen die beste Nahrung für Neugeborene – das sagen nicht nur die Mütter, sondern auch die WHO. Doch die Realität sieht oft anders aus. Laut einem Bericht von krone.at bleibt nur etwa die Hälfte der Babys in Österreich während der ersten Wochen ausschließlich bei Muttermilch, was möglicherweise auf verschiedene Gründe zurückzuführen ist, darunter gesundheitliche oder persönliche Entscheidungen der Mütter. Wenn eine Mutter nicht stillen kann oder will, stehen Eltern oft vor der Herausforderung, die passende Säuglingsanfangsnahrung zu finden. Hier ist eine differenzierte Auswahl zwischen Marken wie Aptamil und Milupa entscheidend, denn nicht alle Produkte sind gleichwertig. Eltern sollten aufmerksam sein und wissen, welche Inhaltsstoffe

bedeutend sind und was für die Gesundheit ihres Babys wichtig ist.

Ein Aspekt, der das Stillen beeinflusst, ist das Zusammenspiel von Reflexen zwischen Mutter und Kind. Außergewöhnlich ist, dass bereits in der ersten Schwangerschaftshälfte der **Such- und Saugreflex** bei Säuglingen entwickelt ist. Wenn das Neugeborene nach der Geburt engen Hautkontakt zur Mutter hat, findet es instinktiv zur Brust, um das Saugverhalten zu beginnen. Durch das Saugen wird ein Unterdruck erzeugt, der Druck auf die Milchgänge ausübt und die Milchabgabe anregt. Eine regelmäßige Entleerung der Brüste ist daher äußerst wichtig, um die Milchproduktion aufrechtzuerhalten. Dies wird durch mütterliche Hormone wie Prolaktin und Oxytocin unterstützt – ein faszinierender Regelkreis, der verhindern soll, dass die Milchproduktion zurückgeht.

Die unescapable Bedeutung des Stillens

Muttermilch birgt zahlreiche Vorteile, da sie sich dem Ernährungsbedarf des Babys automatisch anpasst. Vom Beginn der Stillzeit mit der nährstoffreichen Vormilch bis hin zur reifen Milch, die über 200 verschiedene Bestandteile enthält, spielt die Muttermilch eine entscheidende Rolle für die Entwicklung des Kindes. Schwangere Frauen machen sich häufig Sorgen über mögliche Schadstoffe in ihrer Milch, doch laut der Nationalen Stillkommission sind die Belastungen zurückgegangen, weshalb die Vorteile des Stillens weiterhin überwiegen. Zudem gibt es Möglichkeiten, Muttermilch auf Schadstoffe zu untersuchen – ein weiterer wichtiger Schritt für die Gesundheit der Kleinen.

Details	
Ort	Krone AT, Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.frauenaerzte-im-netz.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at