



# **GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MÜTTER UND BABYS**

**Eine Informationsbroschüre  
für schwangere Frauen und Mütter**

## Inhalt

Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit mit dem Programm **REFUGIUM – Flucht und Gesundheit** am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg entstanden.

Sie soll Dir helfen, Dich und Dein Baby richtig und gesund zu ernähren und damit die Grundlage für ein gesundes Leben zu legen.

<i><b>Richtig stillen</b></i>	<i><b>5</b></i>
<i><b>Probleme und Unterstützung beim Stillen</b></i>	<i><b>8</b></i>
<i><b>Essen und Trinken in der Stillzeit</b></i>	<i><b>11</b></i>
<i><b>Wenn Stillen nicht möglich ist</b></i>	<i><b>13</b></i>
<i><b>Beikost</b></i>	<i><b>15</b></i>
<i><b>Abstillen des Babys</b></i>	<i><b>18</b></i>

# Richtig stillen

**Je länger Du Dein Kind stillst, desto besser. Mindestens für 4-6 Monate.**

**Es gibt keinen Grund nicht zu stillen. Außer es liegt eine HIV oder Hepatitis C Infektion der Mutter vor.**

## Stillen ist gut, weil

- Muttermilch die beste und gesündeste Nahrung für ein Baby ist
- die Kiefer-Gaumenbildung beim Kind gefördert wird
- Muttermilch vor Krankheiten und Allergien schützt
- Muttermilch gut verdaulich ist
- Muttermilch kostenlos und keimfrei ist
- das Baby nie zu viel bekommen kann und sich beim Stillen geborgen fühlt
- die Rückbildung der Gebärmutter gefördert wird

## Habe Geduld.

**Es dauert eine Weile, bis sich der Stillrhythmus eingespielt hat. Anfangs alle 2-3, später alle 2-4 Stunden.**

## Du stillst richtig, wenn Du

- Deine Hände vor jedem Kontakt mit der Brust gründlich wäschst
- Dein Baby gleich nach der Geburt stillst
- Dein Baby immer stillst, wenn es Hunger hat
- auf ausreichend Ruhe und Entspannung achtest
- Deinem Baby keinen Schnuller oder Sauger aus Gummi gibst (verwende nur Sauger aus durchsichtigem Silikon)



### **Dein Baby hat Hunger, wenn**

- *es den Mund öffnet und den Kopf hin und her dreht*
- *es sich viel streckt und bewegt*
- *es die Hand in den Mund nimmt*
- *es unruhig ist und weint*

### **Die richtige Stillposition ist, wenn**

- *enger Körperkontakt da ist*
- *Du mit Deinem Baby Bauch an Bauch bist*
- *das Baby mit seiner Nase auf Höhe der Brustwarze ist*
- *sich die Brustwarze und ein großer Teil des Warzenhofs im Mund des Babys befinden*
- *sich die Lippen des Babys nach außen stülpen*
- *das Baby kräftig saugt und Du hörst, dass es schluckt*



# Probleme und Unterstützung beim Stillen

Bei Milchstau schmerzt die Brust.  
Sie ist rot, heiß und gespannt.

## Milchstau entsteht,

- wenn die Milch nicht abfließen kann
- wenn das Baby zu wenig trinkt und zu viel Milch gebildet wird
- wenn die Kleidung zu eng ist
- wenn Du zu viel Stress hast

## Milchstau kann vorgebeugt werden durch

- regelmäßiges Stillen (alle 2-4 Stunden)
- Wärmen der Brust vor dem Stillen
- kühlende Wickel nach dem Stillen
- Massieren und Ausstreichen der Brust nach dem Stillen
- Ruhe und Entspannung

## Mütter und ihre Babys in Deutschland haben Anspruch auf

- frauenärztliche Versorgung
- kinderärztliche Versorgung
- Versorgung durch Hebammen

## In der Hebammensprechstunde erhältst Du Hilfe und Beratung

- zum Stillen
- zur Ernährung von Mutter und Kind
- zu Deiner Gesundheit nach der Geburt
- zur Pflege von Neugeborenen

## Die Hebamme hilft, wenn

- das Stillen nicht klappt
- das Baby Bauchschmerzen oder einen wunden Po hat
- die Brust wund oder entzündet ist

Du kannst auch zur **Mütterberatung** gehen. Dort bekommst Du Hilfe und Tipps zum Stillen und den Umgang mit Deinem Baby.

Hier findest Du die richtige Adresse:

[www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/](http://www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/)

In Deutschland gibt es spezielle Untersuchungen für Kinder. Sie heißen U-Untersuchungen. Es gibt 10 U-Untersuchungen bis zum Alter von 6 Jahren.



**Die Ärztin/ der Arzt helfen, wenn**

- Du oder Dein Baby krank sind und Fieber haben
- Du Beratung zur Verhütung benötigst

**In der Stillzeit sollte sorgfältig auf die Verhütung geachtet werden, damit Du Dein Baby weiter stillen kannst.**

# Essen und Trinken in der Stillzeit

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung der Mutter ist gut für das Kind. Mütter brauchen in der Stillzeit 500 Kalorien mehr am Tag. Lebensmittel sollten immer gründlich gereinigt werden.

## Essen in der Stillzeit

- 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag
- gesunde Snacks, wie Nüsse und Trockenfrüchte
- mindestens 2 x in der Woche Fisch und/oder Fleisch
- möglichst kein Fastfood oder Süßigkeiten



## Trinken in der Stillzeit

- Trinke reichlich und regelmäßig (mind. 2 Liter am Tag).
- Gut sind Stilltees oder Kräutertee aus Fenchel, Kümmel, Anis, Zitronengras, Dillkraut oder Majoran. Sie fördern die Milchbildung.
- Trinke keinen Kräutertee aus Salbei oder Pfefferminze. Sie hemmen die Milchbildung.
- Trinke nicht mehr als 2 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee am Tag.
- Trinke möglichst keine gesüßten Getränke wie Limonade.



## Wenn Stillen nicht möglich ist

Wenn Stillen nicht möglich ist, kannst Du in den ersten 4-6 Monaten Deinem Baby auch Flaschennahrung geben.

Wir empfehlen Pre-Nahrungen. Sie dienen als alleinige Ernährung in den ersten 4-6 Monaten. Sie sind der Muttermilch angepasst.

Es gibt auch 1-Nahrungen. Diese sind schlechter verdaulich.



### Zubereiten und Hygiene bei der Flaschennahrung

- Flaschennahrung muss vor jeder Gabe frisch zubereitet werden.
- Die Flasche nach dem Aufschütteln einen Moment ruhig liegen lassen, damit sich die Luftbläschen in der Milch auflösen.
- Nahrungsreste nicht wieder aufwärmen, sondern anschließend wegwerfen.
- Alle verwendeten Flaschen und Sauger (Silikon) müssen sauber gehalten werden. Nahrungsreste sind Nährböden für Keime.
- Flaschen und Sauger direkt gründlich auswaschen und gut abtrocknen.
- Gereinigte Flaschen und Sauger in ein sauberes, trockenes Tuch einwickeln.





# Beikost

**Muttermilch ist in den ersten 4-6 Monaten die beste Nahrung für ein Baby.**

**Weiterstillen ist gesund!  
Du kannst Dein Baby in den ersten Lebensjahren weiter stillen.**

Wenn Dein Baby 5-6 Monate alt ist, kann es zusätzlich Brei zur Muttermilch bekommen.

Das Baby kann dann häufiger Durst haben.  
Gib Deinem Baby viel zu trinken. Vor allem Trinkwasser oder stilles Mineralwasser.

Im ersten Lebenshalbjahr muss das Wasser vor dem Trinken abgekocht werden.

Gesunde Ernährung ist wichtig für eine gesunde Entwicklung Deines Kindes.

Gesunde Ernährung vermeidet Probleme wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen.

## Achtung

### Wichtig: Verzichte auf

- Produkte mit Zusätzen von Salz, Zucker, Aromen oder mit starkem Süßgeschmack
- Honig, rohes Fleisch, rohen Fisch oder Produkte aus Rohmilch

### Milch und Beikost

Ab dem 5. Lebensmonat kannst Du, im Abstand von einem Monat, jeweils eine Milchmahlzeit mit den folgenden Breien ersetzen:



Alter in Monaten	Milchmahlzeiten	Beikost
0 bis 5/6	mindestens 6, alle 2-4 Stunden	Keine
5 bis 6	1. Milchmahlzeit ersetzen	Gemüse-Brei (z.B. Karottenpüree)
6 bis 7	2. Milchmahlzeit ersetzen (mittags)	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, Reis
7 bis 8	3. Milchmahlzeit ersetzen	Milch-Getreide-Brei, z.B. abends
9	4. Milchmahlzeit ersetzen	Getreide-Obst-Brei, als Zwischenmahlzeit
Ab 10		Übergang zur Familienkost

## Abstillen des Babys

Wenn eine Milchmahlzeit Deines Kindes mit fester Kost ersetzt wird, wird es satt und trinkt weniger Muttermilch.

Das Baby wird dann nur noch für kurze Milchmahlzeiten angelegt.

Die Stillabstände werden verlängert. Dadurch geht die Milchproduktion zurück.

Lege nach jedem Stillen einen kühlen Umschlag auf Deine Brust. Zum Beispiel ein Gel-Pack.  
Salbei- oder Pfefferminztee vermindern zusätzlich die Milchproduktion.

Stimuliere Deine Brust so wenig wie möglich und trage einen festen BH.

### Achtung

**Wenn Deine Brust weh tut, spreche mit Deiner Hebamme oder geh zur Mütterberatung.**

**Jedes Kind ist anders.  
Mal geht das Abstillen schneller, mal langsamer.  
Bei Fragen gehst Du zur Hebamme, zur Mütterberatung oder zur Ärztin/zum Arzt.**

## Impressum

### Herausgeber

**Bezirksamt Altona**

**Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit**

**Fachamt Gesundheit**

**Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement**

Bahrenfelder Straße 254-260

22765 Hamburg

### Layout

**fuchs und veilchen Designstudio**

Ferdinand-Beit-Straße 7B

20099 Hamburg

### Illustrationen

© **Nele Palmtag**

[www.auserlesen-ausgezeichnet.de](http://www.auserlesen-ausgezeichnet.de)

### Druck

**Hausdruckerei der Behörde**

**für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW)**

Neuenfelder Straße 19

21109 Hamburg

### Stand

Juni 2019

