



DAS WUNDER MUTTERMILCH

Sie ist maßgeschneidert für Ihr Kind und macht es fit fürs Leben. Doch Stillen tut auch der Mutter gut. Es sorgt dafür, dass Ihr Körper wieder in Form kommt: Das Hormon Oxytocin*, das jedes Mal beim Saugen freigesetzt wird, lässt nicht nur die Milch einschießen, sondern regt auch die Gebärmutter zur Rückbildung an. Gleichzeitig baut Ihr Körper die Reserven ab, die er fürs Stillen angelegt hat – das Gewebe strafft sich. Stillen schafft Inseln der Ruhe im Tagesablauf. Und es ist die beste Lebensgrundlage für Ihr Baby. Stellen Sie sich am Stillplatz etwas zu trinken hin – eine Thermoskanne mit Stilltee (siehe S. 26 Mama-Tee) oder heißem Wasser.



MILCHEINSCHUSS Zwei bis fünf Tage nach der Geburt beginnen die Milchdrüsen zu »produzieren«: Die Milch schießt ein, Ihre Brüste werden plötzlich schwer, manchmal hart. Gut, wenn Sie Ihr Kind dann bei sich haben: Häufiges Anlegen nimmt den Druck und die Spannung und regt die Milchbildung an. Das erleichtert Ihrem Baby das Trinken.

MILCHSPENDEREFLEX Durch den Saugreiz oder manchmal auch nur durch den bloßen Gedanken ans Baby wird das Hormon Oxytocin* freigesetzt und der Milchflussreflex ausgelöst. Die Milch schießt zur Brustwarze und Ihr Baby kann nun trinken.

MILCHBILDUNG Das Hormon Prolaktin wird beim Trinken ausgeschüttet und regt die Milchbildung an. Je öfter und länger Ihr Kind trinkt, desto mehr Prolaktin und entsprechend auch mehr Milch wird gebildet. Sie und Ihr Baby sind ein perfektes Team.

VORMILCH Die Vormilch wird in den ersten Tagen nach der Geburt gebildet – in sehr kleinen Mengen. Sie ist gelblich, dickflüssig und besonders wertvoll durch viel Eiweiß* und Antikörper, die Ihr Baby schützen. Deshalb häufig anlegen: 8- bis 12-mal innerhalb der ersten 24 Stunden und in den folgenden Tagen. Das mildert bei Ihnen den Milcheinschuss und bei Ihrem Baby die Neugeborenen gelbsucht. Lassen Sie sich Ihr Kind nach der Geburt und nachts nicht wegnehmen!

ÜBERGANGSMILCH 2 bis 4 Tage nach der Geburt ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch. Übergangsmilch enthält mehr Fett und Milchzucker, aber weniger Eiweiß* als die Vormilch.

REIFE MUTTERMILCH Sie fließt nach 2 bis 3 Wochen und sieht weiß und fast wässrig aus. Sie enthält mehr Fett* und Milchzucker, aber weniger Eiweiß* als in den Wochen davor.