

Eine Flasche wird schon nicht schaden – oder doch?

Aus zahlreichen Studien wissen wir, dass ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten und Weiterstillen mit angemessener Beikost bis in 2. Lebensjahr und darüber hinaus – solange dies Mutter und Kind möchten – den größten Schutz vor zahlreichen Erkrankungen bietet, für Mutter UND Kind.

WAS BEDEUTET AUSSCHLIESSLICHES STILLEN?

Ein ausschließlich gestilltes Baby bekommt in den ersten 180 Tagen keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch (also auch kein Wasser oder Tee). Idealerweise beginnt das Stillen innerhalb der ersten Lebensstunde und die Brust wird **nach Bedarf**, also **häufig** (8 bis 12x in 24 Stunden) **uneingeschränkt** angeboten. Auch die kleinen Mengen der besonders wertvollen ersten Milch (dem Kolostrum) reichen in der Regel völlig aus um das Neugeborene zu versorgen. Eine Gewichtsabnahme in den ersten 3 – 5 Tagen von bis zu 7% ist normal. Füttern von zusätzlicher Nahrung kann bei einigen medizinischen Problemen, bei Gewichtsverlust von 10% oder mehr in den ersten Tagen oder bei mangelhafter Gewichtszunahme nötig werden. Bitte kontaktieren Sie eine IBCLC Still- und Laktationsberaterin, um die Notwendigkeit einer Zufütterung abzuklären und/oder rasch eine Problemlösung einzuleiten.

Flaschenfütterung ohne medizinischen Grund sollte sehr genau überlegt und mögliche Nachteile in Betracht gezogen werden.

DIE ERSTEN TAGE

Der Lernprozess des Saugens an der Brust kann durch das Füttern mit einer Flasche erheblich gestört werden. Wunde, schmerzende Brustwarzen, ein unangenehm heftiger Milcheinschuss, Unruhe an der Brust oder sogar Brustverweigerung können die Folge sein.

Wird der Magen durch das Trinken an der Flasche gefüllt, verliert das Kind das Interesse an der Brust zu saugen. Die Möglichkeit, die Milchproduktion seiner Mutter anzuregen, wird nicht genutzt, das Baby bekommt weniger **Kolostrum** und versäumt dessen positive Wirkung.



KOLOSTRUM

- ▶ ... schützt vor Unterzuckerung und fördert den Stuhlgang und damit die Ausscheidung von Bilirubin, das für die Neugeborenenengelbsucht verantwortlich ist.
- ▶ ... verfügt über einen extrem hohen Gehalt an Immunstoffen, welche das Neugeborene vor aktuellen Infektionen schützen und den Aufbau seines Immunsystems unterstützen.
- ▶ ... und später Muttermilch unterstützen die Reifung des kindlichen Darms, fördern den optimalen Aufbau der kindlichen Darmflora und schützen vor Allergien.

PROBLEMATIK FLASCHENFÜTTERUNG

- ▶ Es ist Aufgabe des Kindes, die Milchproduktion der Mutter anzuregen. Dabei kann es, besonders in den Abendstunden, vorkommen, dass es Clusterfeeding betreibt. Dies sind gehäufte Stillmahlzeiten, unterbrochen von nur kurzen Pausen. Erhält das Kind zusätzliche Nahrung oder Flüssigkeit, wird in diesen sinnvollen Feedback-Kreislauf eingegriffen und die **Milchproduktion verringert sich**.
- ▶ Durch mangelnde Entleerung der Brust kann sich ein **Milchstau** oder eine Brustentzündung entwickeln.
- ▶ Muttermilch ist eine isotonische Lösung, sie hält den Wasser- und Mineralstoffhaushalt des kindlichen Körpers auch an heißen Tagen oder bei Fieber genau in der richtigen Balance. **Zusätzliche Flüssigkeit stört dieses Gleichgewicht**. Tee oder Wasser füllen den Magen ohne Kalorien, was wiederum die Gewichtszunahme verringert. Über die Flasche können übrigens auch Keime oder Schadstoffe in den Verdauungstrakt des Babys gelangen.
- ▶ Für ein Baby, das nur eine einzige Flasche Säuglingsnahrung oder andere Flüssigkeit erhalten hat, kann es **bis zu 4 Wochen** dauern, bis die normale, **gesunde Darmflora**, die ein vollgestilltes Kind entwickelt hat, **wiedererlangt** wird.
- ▶ Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Säuglings an, die Mutter gibt im Krankheitsfall sogar spezifische Antikörper über die Muttermilch weiter. **Künstliche Säuglingsnahrung** hingegen weist eine immer gleiche Zusammensetzung auf und enthält **keine Antikörper**.
- ▶ Stillen bietet automatisch Nähe, Geborgenheit und Sicherheit, die Stillhormone unterstützen das Bindungsverhalten und beruhigen Mutter und Kind. Bindung kann auch beim Füttern mit der Flasche aufgebaut werden, dies erfordert aber mehr bewusste Bemühungen und Aufwand der Eltern.
- ▶ Das Saugen an der weichen Brust fördert eine gute Kieferentwicklung und ist ein hervorragendes Training für die Mundmuskulatur. Für das Saugen am Flaschensauger wird nur ein **geringer muskulärer Aufwand** benötigt, aus dem Sauger tropft es automatisch (ohne Saugen des Babys). Die feste Form des Saugers regt den Saugreflex an, sodass ein Kind möglicherweise **trotz Sättigung weitertrinkt**.

BEKOMMT MEIN KIND GENUG MILCH?

Oft lassen sich Eltern verunsichern, weil ihr Kind so oft trinken möchte, nur kurz oder sehr lang trinken möchte, während oder nach dem Stillen weint oder nach der Stillmahlzeit noch die Flasche annimmt. Vielleicht fühlt sich die Brust weicher an oder beim Pumpen kommt nur wenig Milch. All dies sind nicht unbedingt Zeichen, dass das Baby zu wenig Milch/Kalorien bekommt. **Das sicherste Zeichen ist eine gute Gewichtsentwicklung**. Wobei es nicht so sehr auf einzelne Gewichtsdaten ankommt als vielmehr auf den Verlauf.

Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie bitte eine IBCLC - möglichst bevor Sie zur Flasche greifen.

Quellen

- *ABM Clinical Protocol Nr. 3: Supplementary Feedings in the Healthy Term Breastfed Neonate Revised 2017*
- *Walker Marha; RN IBCLC, January 2014; supplementation of the Breastfed Baby „Just One Bottle Won't Hurt“- or Will it?*

