

Ernährung in der Stillzeit

Schon während der Schwangerschaft ernährt sich Ihr Baby mit und schmeckt was Sie essen und trinken. Es konsumiert Fruchtwasser und erhält eine Prägung der Nahrungsmittel, die Sie essen. Es lernt verschiedene Geschmäcker kennen und entwickelt Vorlieben. Über die Muttermilch erkennt es diese Nahrungsmittel wieder. Ob Nahrungsmittel Blähungen beim Baby auslösen, hängt auch von diesen Prägungen ab. In der Regel verträgt das Baby die Nahrungsmittel, die Sie regelmässig essen. Es gibt keine „Ess- und Trinkverbote“ um Blähungen vorzubeugen. Sie sollten all das in der Stillzeit essen, was Sie schon gerne in der Schwangerschaft verzehrt haben und was Ihnen gut tut. Die Ernährung sollte möglichst ausgewogen sein. In verschiedenen Kulturen wird auch von Nahrungsmitteln gesprochen, welche die Milchproduktion positiv oder negativ beeinflussen. Bei uns sagt man zum Beispiel, dass Spargel und grosse Mengen Petersilie, sowie Salbeitee und Pfefferminztee die Milchproduktion hemmen. Kaffee und Schwarztee sind ebenfalls erlaubt. Würde das Baby mit Nervosität reagieren, können Sie die Menge immer noch reduzieren.

Wenn Sie oder Ihr Partner an Nahrungsmittelallergien leiden, macht es eventuell Sinn, gezielt allergene Nahrungsmittel in Ihrer Ernährung zu meiden. Wenden Sie sich diesbezüglich an eine Ernährungsberatung und sprechen Sie dies mit Ihrem Allergologen ab. Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind auf gewisse Nahrungsmittel reagiert? Dann melden Sie sich bei Ihrer Stillberaterin.

Wichtig ist auch genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Richten Sie sich Getränke für den Tag und trinken Sie zu jeder Stillmahlzeit mindestens eine Tasse oder ein Glas voll.