Ernährung nach der Geburt und Stillzeit

Gesund, Ausgewogen und Vielfältig

Im Gegensatz zur Ernährung in der Schwangerschaft sind bei der Ernährung nach der Geburt und in der Stillzeit keine Grenzen mehr gesetzt. Die Stillende darf sich nach ihren persönlichen Vorlieben und Gewohnheiten ernähren. Dennoch gibt es ein paar interessante Hinweise worauf man nochmal achten sollte.

Hinweise und Tipps:

-ca. 500 kcal Mehrbedarf für ausreichende Milchbildung nötig

-moderate Gewichtsabnahme von 2kg monatlich unbedenklich

-starke Reduktionsdiäten nicht empfehlenswert, da die Milchmenge dadurch abnehmen kann

-kein Alkohol, Drogen, Salbei (wirkt abstillend)

Nährstoffbedarf:

Kalzium,Eisen und Vitaminbedarf sind in der Stillzeit erhöht

Kalziumquellen:

- ➔ Bei ausreichender und ausgewogener Ernährung wird dieser erhöhte Bedarf aber gedeckt
- ➔ Milchprodukte,Nüsse und Trockenobst

Eisenquellen:

- ➔ Fleisch,Eier,Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse

Eisenaufnahme wird durch gleichzeitige Vitamin C Aufnahme gefördert

Supplemente in der Stillzeit

Nicht alle Mikronährstoffe können in ausreichender Form zuverlässig durch eine gesunde Ernährung gewährleistet werden, wodurch sich für einige Stoffe ein Bedarf an Supplementierung in der Stillzeit ergibt.
Vor allem der Jodbedarf, ungesättigte Fettsäuren.

Vegetarische und vegane Ernährung

Eine vegetarische Ernährung, die auf eine ausgewogene und vielfältige Zusammenstellung von Lebensmitteln achtet und Milchprodukte und Eier einschließt, ist normalerweise unbedenklich und beeinflusst die Zusammensetzung der Muttermilch nicht negativ.
Von einer veganen Ernährungsweise wird jedoch in der Schwangerschaft und für die Stillzeit abgeraten. Sollte die Frau dennoch eine vegane Ernährungsweise vorziehen, ist eine individuelle professionelle Ernährungsberatung und die Einnahme eines Vitamin-B12-Präparates unerlässlich. Ein Vitamin-B12-Mangel der Mutter führt zu entsprechend niedrigen Spiegeln in der Muttermilch, was zu ernsthaften Schädigungen des Säuglings führen kann, ebenso kann ein Mangel an Zink und anderen Mikronährstoffen auftreten.

Flüssigkeitshaushalt

Der Flüssigkeitsbedarf einer stillenden Mutter ist leicht erhöht. Stillende Frauen sollen nach ihrem persönlichen Durstgefühl, reichlich und regelmäßig trinken und vor allem beim Stillen dafür sorgen, dass sie jederzeit in Griffweite ausreichend Getränke zur Verfügung haben.