

09. März 2022

RADIOBEITRAG als Text

Stillen – gut für Mutter und Kind

Anmoderation:

Stillen nach der Geburt ist das Beste für Mutter und Kind. Aber warum eigentlich? Wie lange sollten Mütter stillen? Und ab wann sollten Eltern ihren Kindern Beikost geben? Diese Fragen hat Kristin Sporbeck Karolin Wagner gestellt. Sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Länge: 1.50 Minuten

Karolin Wagner:

Stillen hat für die Mütter sowie das Kind zahlreiche Vorteile. Zum Beispiel liefert die Muttermilch alle notwendigen Nährstoffe und fördert die Entwicklung des Kindes. Bei Kindern, die gestillt werden, kommt es außerdem weniger oft zu Durchfall, Mittelohrentzündung und dem plötzlichen Kindstod. Und es wirkt in die Zukunft, denn gestillte Kinder haben ein geringeres Risiko für Übergewicht. Der Mutter hilft es bei der Rückbildung und dabei, das Gewicht nach der Schwangerschaft wieder zu reduzieren. Außerdem fördert Stillen grundsätzlich die Bindung zwischen Mutter und Kind.

Text: Den Rhythmus des Stillens bestimmt in erster Linie das Kind. Stillen nach Bedarf lautet die Devise, so Karolin Wagner weiter. Sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Karolin Wagner:

Im ersten halben Jahr ist Stillen die beste Nahrung für das Baby. Aber auch darüber hinaus nehmen Babys wichtige Inhaltsstoffe aus der Muttermilch auf. Grundsätzlich sind keine Grenzen gesetzt und Mütter können stillen, solange es sich für Mutter und Kind richtig anfühlt. Ab dem 5. Monat, spätestens zu Beginn des 7. Monats sollten Eltern mit der Beikost beginnen und parallel ist es empfehlenswert, das Baby weiter zu stillen. Das erleichtert den Kindern die Verdauung.

Text:

Dann reichen die Nährstoffe aus der Muttermilch nicht mehr aus und es braucht zusätzliche Lieferanten. Tipps, wie der Start mit Beikost aussehen kann, hat Ernährungsexpertin Wagner.

Karolin Wagner:

Grundsätzlich sind Kinder bereit für Beikost, wenn sie sich für das Essen der Familie interessieren, den Kopf halten und mit etwas Hilfe aufrecht sitzen können. Starten können Eltern mit ein paar Löffeln Gemüsepüree, dann folgen Kartoffeln und Fleisch und Fisch. Etwas Obstpüree oder 100-prozentiger Obstsaft sollte auch dazu, um die Eisenaufnahme zu verbessern. Etwas kaltgepresstes Rapsöl, Olivenöl oder auch Butter hinzuzugeben ist genauso sinnvoll, damit auch die fettlöslichen Vitamine richtig aufgenommen werden können. In der Regel brauchen Kinder acht bis zehn Versuche, bis sie sich an neue Geschmäcker gewöhnen – Eltern brauchen also ein bisschen Geduld.