

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Der Nahrungsbedarf des Brustkindes

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

der Zwischenzeit austretenden Milchtropfen durchnäßt wird. Es wird ohne andere ärztliche Anordnung bei einer Mahlzeit stets nur eine Brust gereicht und jedesmal abgewechselt.

Der Wiedereintritt der Periode ist kein Grund, das Stillen aufzugeben, selbst wenn das Kind einmal in dieser Zeit etwas unruhig ist. Bei dem Eintritt neuer Schwangerschaft ist ein Arzt zu befragen. Die gesunde junge Frau vermag sehr häufig ohne Schaden noch eine Zeitlang ihr Kind auch unter diesen Umständen weiter zu nähren. Durch das Stillen wird aber die gute Rückbildung der mütterlichen Organe nach der Geburt erleichtert und fürs erste die Möglichkeit einer neuen Schwangerschaft verringert.



Stillen im Sitzen

Abb. 4. Richtige, bequeme Haltung:
die Füße sind hochgestellt

Abb. 5. Falsche, weil ermüdende Haltung:
der Stuhl ist zu hoch

Der Nahrungsbedarf des Brustkindes

Je früher das Neugeborene an die Brust gelegt wird, um so besser. Hat man ihm und seiner Mutter einige Stunden Ruhe nach der Geburt gegönnt, so kann man schon am ersten Tage mit dem Stillen beginnen. Die erste Milch

ist etwas gelblich, sie wird *Vormilch* genannt. Zieht das Kind gut, so „schießt“ die Milch kräftig ein und die Milchbereitung kommt befriedigend in Gang. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten lasse man stets eine genügende Zeit, damit das Kind verdauen kann und um der mütterlichen Brust Zeit zu neuer Milchbereitung zu geben. Die Zeit der Mahlzeit ist beim gesunden Kinde mit größter *Pünktlichkeit* einzuhalten. Man wecke das Kind dazu ruhig auf; hat man erst einige Tage das Stillen in dieser Weise pünktlich durchgeführt, so erwacht das Kleine schon bald zur festgesetzten Zeit von selbst und befundet durch Geschrei, daß es wieder gefüttert sein will. Die *Anzahl der Mahlzeiten* sei 5 oder 6. Kräftige Kinder können von Anfang an mit 5 Mahlzeiten zufriedengestellt werden, nämlich: 6 Uhr früh, 10 Uhr, 2 Uhr nachmittags, 6 Uhr, 10 Uhr abends. Nachts wird Mutter und Kind Ruhe gegönnt. Läßt sich auf diese Weise das Stillen nicht durchführen, so holt man sich ärztliche Anweisung.

Das Stillen sollte jedesmal nicht länger als 10 bis 15 Minuten in Anspruch nehmen, erfahrungsgemäß zieht das Kind in den ersten Minuten den Hauptteil der erforderlichen Menge heraus. Übermäßig langes Stillen ermüdet sowohl Mutter wie Kind unnötig und führt leicht zum Wundwerden der Warzen.

Nach dem Trinken soll man das Kind hochnehmen und aufstoßen lassen, damit die beim Saugen mitgeschluckte Luft herauskommt. Manche Kinder speien nach der Nahrungsaufnahme oder beim Aufstoßen einen Schwall Milch heraus. Das alte Ammenwort: *Speifinder — Gedeihfinder* ist sinnlos. Handelt es sich dabei nicht um Speien oder Schütten, sondern um ein richtiges Erbrechen größerer Nahrungsmengen, so wende man sich an ärztliche Hilfe.

Ein gesundes Kind holt sich aus der mütterlichen Brust soviel Nahrung, als es braucht. Das natürliche *Nahrungsbedürfnis* des kleinen Menschen, der Hunger, regelt die Nahrungsaufnahme. Normale Verhältnisse vorausgesetzt, besteht eine wunderbare Wechselwirkung zwischen dem kindlichen Nahrungsbedürfnis und der Milcherzeugung der mütterlichen Brust. Das kräftige Saugen des Kindes regt die Brustdrüse zur Bereitung der mütterlichen Nahrung an. Planloses Anlegen, etwa immer dann, wenn der Säugling schreit, stört diese Drüsentätigkeit und ist auch für das Kind schädlich. Es gibt so viele Möglichkeiten, warum ein kleines Kind schreit, weshalb muß man immer nur an Hunger denken? Durch zu häufiges Stillen kommt es auch leicht zu einer Überernährung des Kindes, da die Milch dann zu reichlich gebildet wird. Dadurch kann die Brustdrüse übermäßig in Anspruch genommen werden und ihre Leistungsfähigkeit schnell einbüßen, dem Säugling aber kann durch Überlastung seiner Verdauungsorgane Schaden zugefügt werden.