



De Babytied
Die Gemeinsame Zeit...

Ammenmärchen und Wissenswertes

2025

Ihre

Kerstin Hoge

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Zertifizierte Flaschen und Formulaberaterin

Januar

1. "Ammen"-Märchen – Muttermilch reicht ab dem 6. Lebensmonat nicht mehr aus.

Dies stimmt nicht. Die Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des heranwachsenden Kindes an. Erst im 2. Lebensjahr reicht der Nährstoff- und Energiegehalt der Muttermilch als alleinige Nahrungsquelle nicht mehr aus.

2. Wissenswertes – Einführung von Beikost

Die Reifezeichen des Kindes zeigen an, ob es Zeit ist mit der Beikost zu beginnen.

Hierzu zählt u.a., das Interesse am Essen der anderen, eine Hand-Mund-Koordination und das sich das Kind ohne viel Hilfe aufrecht sitzend halten kann.

Dies ist bei einigen Kindern schon zum 5. Lebensmonat bei anderen aber auch erst später vorhanden.

Februar

1. *“Ammen“-Märchen* – Meine Brust ist leer getrunken

Falsch. Eine Brust ist niemals leer. Die Milchdrüse produziert bedarfsgerecht. Auch wenn häufig hintereinander gestillt wird, kann die Brust Milch abgeben.

2. *Wissenswertes*– Clusterfeeding

Auch 8-Gänge-Menü genannt. Dies kommt daher, dass das Baby häufig hintereinander gestillt werden möchte. Hierbei werden häufig aber nur kleine Mengen getrunken. Besonders in den Entwicklungsschüben tritt dies häufiger auf und sorgt dafür das sich die Muttermilchmenge an das wachsende Baby anpasst.

März

1. *“Ammen“-Märchen* – Pre-Milch ist genauso gut wie Muttermilch

Dies stimmt so nicht. Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung einzigartig und kann nicht industriell identisch hergestellt werden. Pre-Milch also Säuglingsanfangsmilch unterliegt aber einer strengen Überwachung und ist mit ihren Inhaltsstoffen der Muttermilch nachgeahmt.

2. *Wissenswertes*– Säuglingsnahrung

In Deutschland gibt es 5 verschiedene Möglichkeiten der Säuglingsernährung durch verschiedene Milchsorten. Dazu gehören Muttermilch und 4 verschiedene Säuglingsanfangsnahrungen.

April

1. *„Ammen“-Märchen* – Durch Stillen bekommt man Hängebrüste.

Das stimmt nicht. Die Brustform ist genetisch festgelegt, sie sind kleine Fettspeicher. Somit variiert die Größe je nach Körperbau der Frau. In der Schwangerschaft wird die Brust größer, da sie sich auf das Stillen vorbereitet. Nach dem Abstillen, bildet sich das Brustdrüsengewebe wieder zurück und die Brust wird erst kleiner und meist flacher, und kann später dann wieder durch die Fettspeicherung zu der bekannten Größe zurück gelangen.

2. *Wissenswertes* – Allergieschutz

Muttermilch ist aufgrund ihrer Zusammensetzung der beste Allergieschutz. Durch die S3-Leitlinie dürfen Säuglingsanfangsnahrungen nur nach genauer Prüfung der Wirksamkeit den Titel „Hypoallergen“ nutzen. Bisher hat diese Prüfung noch keine industriell hergestellte Milchnahrung bestanden.

Mai

1. *„Ammen“-Märchen*- Wenn eine Frau erneut schwanger wird, darf sie nicht mehr stillen

Falsch! Das sogenannte Tandemstillen ist natürlich möglich. Das bedeutet, dass zwei Kinder unterschiedlichen Alters gestillt werden. In der Schwangerschaft kann sich allerdings der Geschmack der Milch verändern, was manchmal dazu führt, dass das ältere Geschwisterkind nicht mehr trinken möchte. Die Muttermilch ist übrigens immer an die Bedürfnisse des jüngsten Kindes angepasst.

2. *Wissenswertes* - Vorbereitung auf das Stillen

Schon während der Schwangerschaft bereit sich die Brust darauf vor, ein Baby zu ernähren. Diesen Prozess nennt man Laktogenese I, wodurch die Brustdrüse die Fähigkeit zur Milchbildung erlangt. Eine Vorbereitung oder sogar Abhärtung der Brust ist somit nicht nötig, vielmehr kann dadurch entstehendes Brustdrüsengewebe verletzt werden. Zudem bilden die Montgomery-Drüsen ein pflegendes und schützendes Sekret, welches durch starke Seifenutzung unseren körpereigenen Schutzfilm zerstören kann.