



Gewichtsentwicklung beim (gestillten) Kind und Maßnahmen zur Steigerung der Milchbildung

- ist individuell, die Verwertung von Nahrung ist von Mensch zu Mensch verschieden, entsprechend nehmen auch Kinder sehr unterschiedlich zu.
- nach der Geburt ist eine Gewichtsabnahme normal, sollte aber möglichst nicht mehr als 7 % des Geburtsgewichtes betragen, in dieser Phase ist Wärme und Stressminimierung für das Neugeborene wichtig. Nach zwei Woche, spätestens nach drei, sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein.
- in den ersten 3 – 4 Monaten ist die übliche Gewichtszunahme zwischen 115 bis 220 g pro Woche, dann verlangsamt sie sich auf 85 bis 140 g pro Woche, ab dem siebten Monat auf 45 – 85 g
- ist ein Kind krank, hat dies Einfluß auf sein Gedeihen
- es gibt Kurven, die die normale Gewichtszunahme graphisch darstellen, die Gewichtskurve eines Kindes sollte möglichst parallel zu diesen Kurven verlaufen. Ist ein plötzlicher Einbruch oder Anstieg zu beobachten sollte nach Ursachen gesucht werden. Häufig sind unterschiedlich geeichte Waagen oder Wiegen unter verschiedenen Umständen (z. B. einmal vor und das andere mal nach dem Verdauen) verantwortlich für die Abweichungen.
- es gibt Kinder die schlecht gedeihen, ganz unabhängig von der Nahrung, die sie erhalten, oft genügt ein Gespräch mit den Eltern, um eine familiäre Disposition zu zögerlichen Wachsen festzustellen.
- In ganz wenigen Fällen ist tatsächlich zu wenig Muttermilch die Ursache für schlechtes Gedeihen, hier kann viel getan werden um die Milchbildung zu unterstützen.
- Nimmt ein Kind zu viel zu, sollte ebenfalls die Stillpraxis betrachtet werden, wird das Kind bei jedem "Lebenszeichen" gestillt oder nur wenn es Hunger signalisiert? Ein Kind kann mit Muttermilch nicht überfüttert werden.

Unterstützung der Milchbildung

- häufiges Anlegen, nachts mindestens 2 mal, besser 3 mal stillen
- kein Schnuller
- Kind muß korrekt und kräftig saugen, kann es dies nicht, sollte durch Abpumpen die Milchbildung gefördert werden und die Ursachen des Saugproblems gelöst werden.
- viel Hautkontakt mit dem Baby und wenig Stress sind gut für die Milchbildung
- Kind mit ins Bett nehmen und natürlich Rooming-in machen
- Milchbildend sind bestimmte Getränke (alkoholfreies Bier, kein Malzbier, Milchbildungstee) es sollte nicht unbedingt viel getrunken werden, sondern bei jeder Stillmahlzeit wird ein Getränk bereitgestellt und sonst wird nach Durst getrunken, regelmäßiges Essen, mindestens eine warme Mahlzeit täglich, ist genau so wichtig.
- Bockshornkleesamen in Kapselform, aktiviert, von Dr. Pandalis wirkt stark milchbildend bei gleichzeitig guter Stimulation. Es sollten 3 x 2 Kapseln über 5 Tage eingenommen werden, evtl. kann diese Kur nach 2 Wochen wiederholt werden.