

# Wie ernähre ich mich optimal in der Stillzeit oder während ich Milch für mein Kind abpumpe?

## Grundsätzliches

Je ausgewogener, umso besser

Du kannst darauf achten:

- **Orts- und erntezeitnahe Nahrungsmittel**
- **Möglichst frisch und wenig aufbereitet**
- **„Junk-Food“ vermeiden**

**Ausnahmetage mit ungesunden Lebensmitteln senken dennoch nicht die Qualität Deiner Muttermilch!**

## Darf ich Kaffee trinken?

2 bis 3 Tassen Kaffee können konsumiert werden. Trinke ihn am besten nach dem Abpumpen oder Stillen.

Koffein geht in die Muttermilch über und ein hoher Konsum von Koffein kann bei Frühgeborenen Unruhe, Bauchschmerzen und Blähungen hervorrufen.

## Kann ich mich vegan in der Stillzeit ernähren? Oder was muss ich bei einer vegetarischen Ernährung beachten?

Eine vegane Ernährung birgt gesundheitliche Risiken für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems.

Wenn es Dir sehr wichtig ist, Dich weiterhin vegan zu ernähren, empfehlen wir Dir **eine fachliche Ernährungsberatung und die Einnahme von Mikronährstoffsupplementen**.

Bei einer vegetarischen Ernährung mit Verzehr von Milchprodukten und Eiern kann der Nährstoffbedarf in der Stillzeit abdeckt werden.

## Gibt es Lebensmittel, die in der Stillzeit vermieden werden sollen?

Grundsätzlich gilt: **keine Lebensmittel unnötig meiden**

- Auf Hülsenfrüchte und blähende Gemüsesorten **zu verzichten, ist nicht nötig**. Ein Zusammenhang mit Blähungen beim Kind ist nicht nachgewiesen. Sollte Dein Kind unter Koliken leiden, probiere aus, ob es besser wird, wenn Du blähende Gemüsesorten reduzierst.
- Zitrusfrüchte und Tomaten werden immer wieder verdächtigt, für einen wunden Po von Kindern verantwortlich zu sein. Das kann allerdings wissenschaftlich ebenso wenig belegt werden. Auch hier gilt: **ausprobieren**.

## Muss ich meine Schwangerschaftsvitamine weiter einnehmen?

Eine vielfältige und ausgewogene Ernährung sollte während der Stillzeit reichen, um deinen Vitamin- und Mineralstoffbedarf zu decken. Da Du Dein Kind über Deine Muttermilch auch mit Jod versorgst, ist es sinnvoll Jodsalz beim Zubereiten Deiner Speisen zu verwenden. Zusätzlich kann es nötig sein, nach Rücksprache mit Deinem Arzt/ Deiner Ärztin, täglich Jodtabletten (100 µg Jod/Tag) einzunehmen.

## Muss ich eine bestimmte Tagestrinkmenge erreichen?

Getrunken werden **soll ausreichend und nach Durstgefühl**.

## Was kann ich essen, um meine Milchproduktion anzuregen?

Es gibt einige Nahrungsmittel und Kräuter, denen eine positive Wirkung auf die Milchproduktion zugesprochen werden. Wissenschaftliche Belege dafür gibt es **keine**.

Milchbildungstees haben keine nachgewiesene Wirkung. Oft handelt es sich um Fenchel-Kümmeltee, der aber deinem Wohlbefinden dienlich sein kann.

Das Trinken von Malzbier oder vermehrtes Trinken von Wasser haben ebenso keine positive Wirkung auf die Laktation.

Wenn Du Deine Milchproduktion anregen möchtest, lies in den **NEO-MILK Broschüren und der NEO-MILK App nach**. Auch das **Gesundheitspersonal auf der Station wird Dir behilflich sein**.

## Kann ich mal ein Gläschen Alkohol trinken?

Die **Alkoholkonzentration in Blut und Muttermilch verläuft fast parallel**. **Alkoholkonsum kann deine Milchbildung hemmen und der Alkohol in der Muttermilch kann Kindern schwerwiegend schaden**. Am besten ist es, **Alkohol zu meiden**.

Solltest Du trotzdem Alkohol konsumieren wollen, informiere Dich bei Fachpersonen über eine sichere Vorgehensweise, die Deine Milchbildung nicht beeinträchtigt.