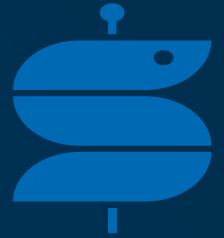


Welcome



Baby Akademie Sana Klinikum Lichtenberg

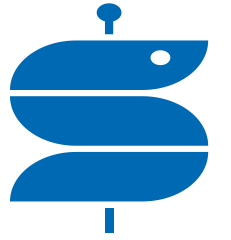
Anke Reimann (IBCLC)

Sofia Santos (IBCLC)

Still- und Laktationsberaterinnen

Berlin, 6. Juni 2026

**Wie möchten Sie
ihr Kind
ernähren?**



Einerseits **entscheidet jede Mutter selbst**, wie sie ihr Kind ernähren möchte.

Niemand soll sich bevormundet fühlen.

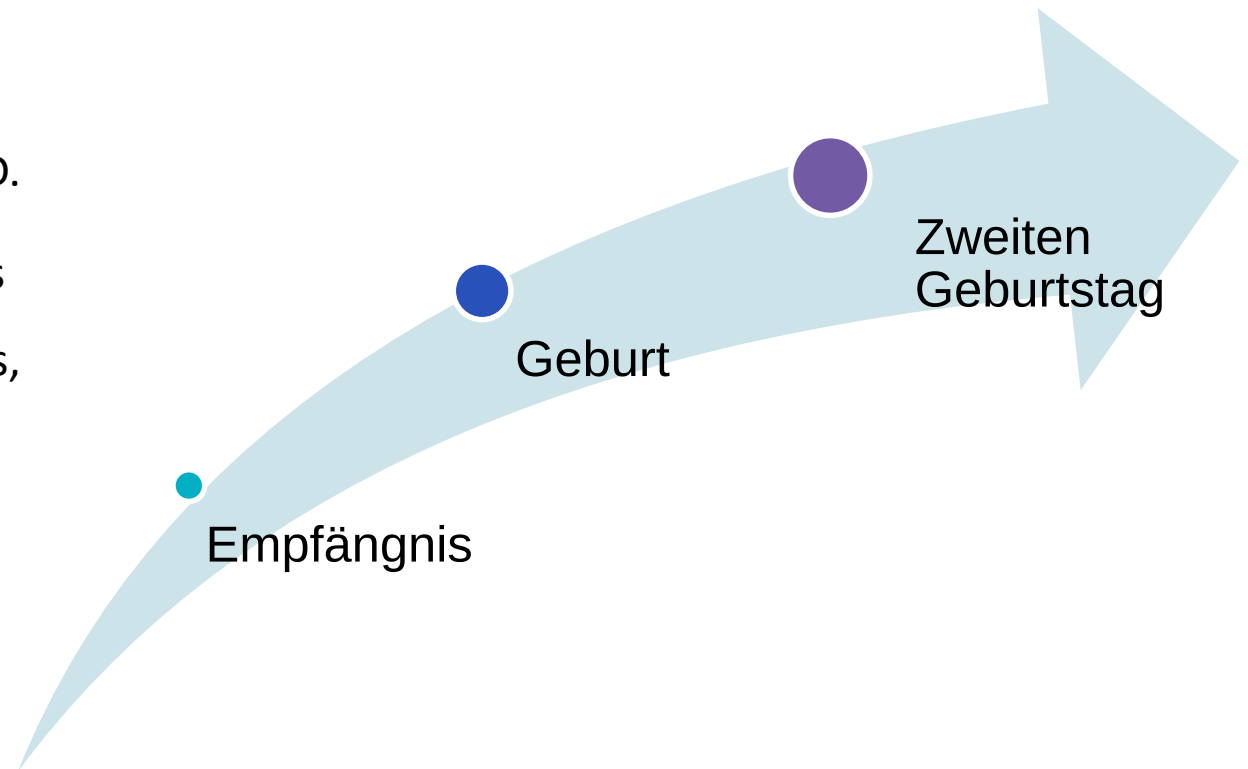
Information und
Beratung zum
Stillen führt
leicht in ein
Dilemma, denn:

Andererseits **ist Muttermilch die natürliche Ernährungsform** von Säuglingen und hat gegenüber Muttermilchersatzprodukten positive gesundheitliche und psychologische Effekte für Mutter und Kind.

Die ersten 1000 Tage...

- **Ernährung** als wichtigste - sie liefert die Nährstoffe fürs Gehirn und gleichzeitig prägt das Mikrobiom mit.
- Als wichtige **Nährstoffe** für diese Phase unter anderem Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Vitamin D.
- Zentrale **Einflussfaktoren** des Darmmikrobioms des Kindes sind Schwangerschaftsdauer, Geburtsmodus, Antibiotika-Exposition, **Stillen** und Zeitpunkt sowie Art der Beikost.

...sind entscheidend für die Entwicklung von **Gehirn, Mikrobiom und Schlafrhythmus** eines Kindes.





Die WHO empfiehlt, Säuglinge während der **ersten sechs Lebensmonate ausschließlich zu stillen** und das Stillen auch nach der Einführung von Beikost bis zu zwei Jahre oder länger fortzusetzen.

Muttermilch und das Stillen haben positive Effekte für Mutter und Kind und verdienen besonderen Schutz

- ✓ **Gestillte Kinder** erkranken u.a. deutlich seltener an Mittelohrentzündungen, Durchfall, Atemwegsinfekten, plötzlichem Kindstod, Übergewicht und Diabetes Typ 2.
- ✓ **Frauen, die gestillt haben**, erkranken u.a. weniger an Brustkrebs, Eierstockkrebs, Osteoporose, postpartaler Depression, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten.
- ✓ Muttermilch ist **immer verfügbar**: Zeit- und Geldersparnis, Umweltfreundlich 😊
- ✓ hat eine **optimale Zusammensetzung und ist sehr gut verdaulich**: ist auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt – am Anfang der Mahlzeit löscht sie den Durst, zum Ende besitzt einen höheren Fettgehalt und sättigt stärker; oder zum Beispiel wässrigere Milch in heißeren Regionen, fetthaltigere Milch in skandinavischen Gebieten.



Stillen kann die Bindung zwischen Mutter und Kind auf natürliche Weise fördern.

Kolostrum



WASSER**KOHLLENHYDRATE** Energiequelle

- Laktose
- Oligosaccharide (siehe unten)

CARBONSÄURE

- Alpha-Hydroxy-Säure
- Milchsäure

PROTEINE**Aufbau von Muskeln und Knochen**

- **Molke Protein**
 - Alpha-Lactalbumin
 - HAMLET (Human Alpha-lactalbumin Made Lethal to Tumour cells, frei übersetzt: Komplex aus Humanem Alpha-Lactalbumin und Ölsäure; tödlich für Tumor Zellen)
 - Lactoferrin
 - viele antimikrobielle Faktoren (siehe unten)
- Kasein
- Serumalbumin

NICHTPROTEIN-STICKSTOFF

- Kreatin
- Kreatinin
- Harnstoff
- Harnsäure
- Peptide (siehe unten)
- Aminosäuren (die Bausteine der Proteine)

- Alanin
- Arginin
- Aspartat
- Glycine
- Cystin
- Glutamat
- Histidin
- Isoleucin
- Leucin
- Lysin
- Methionin
- Phenylalanin
- Prolin
- Serin
- Taurin
- Threonin
- Tryptophan
- Tyrosin
- Valin
- Carnitin (eine Aminosäure-Verbindung ist erforderlich, um Fettsäuren als Energiequelle verwenden zu können)

Nukleotide (chemische Verbindungen, die Bausteine von RNA und DNA)

- 5'-Adenosinmonophosphat [5'-AMP]
- 3':5'-zyklisches Adenosin-monophosphat [3':5'-zyklisches AMP]
- 5'-Cytidinmonophosphat [5'-CMP]

- Cytidindiphosphat Cholin (CDP Cholin)
- Guanosindiphosphat (UDP)
- Guanosindiphosphat-Mannose
- 3'-Uridinmonophosphat [3'-UMP]
- 5'-Uridinmonophosphat [5'-UMP]
- Uridindiphosphat (UDP)
- Uridindiphosphat Hexose (UDPH)
- Uridindiphosphat-N-Acetylhexosamine (UDPAH)
- Uridin diphosphoglucuronic Säure (UDPGA)
- Mehrere weitere neue Nukleotide des UDP-Typs

FETTE

- **Triglyceride**
 - Langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren
 - Docosahexaensäure (DHA) (wichtig für die Entwicklung des Gehirns)
 - Arachidonsäure (AHA) (wichtig für die Entwicklung des Gehirns)
 - Linolsäure
 - Alpha-Linolensäure (ALA)
 - Eicosapentaensäure (EPA)
 - Konjugierte Linolsäure (Rumenic Säure)
- **Freie Fettsäuren**
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren**
 - Ölsäure
 - Palmitoleinsäure
 - Heptadecensäure
- **Gesättigte Fettsäuren**
 - Stearinsäure
 - Palmitinsäure
 - Laurinsäure
 - Myristinsäure
- **Phospholipide**
 - Phosphatidylcholin
 - Phosphatidylethanolamin
 - Phosphatidylinositol
 - Lysophosphatidylcholine
 - Lysophosphatidylethanolamin
 - Plasmalogene
- **Sphingolipide**
 - Sphingomyelin
 - GM1
 - GM2
 - GM3

- Glucosylceramid
- Glycosphingolipide
- Galactosylceramid
- Lactosylceramid
- Globotriaosylceramid (GB3)
- Globosid (GB4)

Sterine

- Squalen
- Lanosterol
- Dimethylsterol
- Methosterol
- Lathosterol
- Desmosterol
- Triacylglycerid
- Cholesterin
- 7-Dehydrocholesterol
- Stigma- und Campesterol
- 7-Ketocholesterol
- Sitosterol
- 8-Lathosterol
- Vitamin-D-Metaboliten
- Steroidhormone

VITAMINE

- Vitamin A
- Beta-Carotin
- Vitamin B6
- Vitamin B8 (Inositol)
- Vitamin B12
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E
- a-Tocopherol
- Vitamin K
- Thiamin
- Riboflavin
- Niacin
- Folsäure
- Pantothensäure
- Biotin

MINERALIEN

- Kalzium
- Natrium
- Kalium
- Eisen
- Zink
- Chlorid
- Phosphor
- Magnesium
- Kupfer
- Mangan
- Jod
- Selen
- Cholin
- Sulpher
- Chrom
- Kobalt
- Fluor
- Nickel

METALL

- Molybdän (wesentlicher Bestandteil vieler Enzyme)

WACHSTUMSFAKTOREN Hilfe bei der Reifung der Darmschleimhaut

- **Zytokine**
 - Interleukin-1ß (IL-1ß)
 - IL-2
 - IL-4
 - IL-6
 - IL-8
 - IL-10
 - Granulozyten-Koloniestimulierender Faktor (G-CSF)
 - Makrophagen-Koloniestimulierender Faktor (M-CSF)
 - Thrombozyten-abgeleitete Wachstumsfaktoren (PDGF)
 - Vaskulärer endothelialer Wachstumsfaktor (VEGF)
 - Hepatozyten-Wachstumsfaktor-α (HGF-α)
 - HGF-β
 - Tumor-Nekrose-Faktor-α
- **Interferon-γ**
 - Epithelialer Wachstumsfaktor (EGF)
 - Transformierender Wachstumsfaktor-α (TGF-α)
 - TGF-β1
 - TGF-β2
 - Insulin-ähnlicher Wachstumsfaktor-I (IGF-I) (auch Somatomedin C genannt)
 - Insulin-ähnlicher Wachstumsfaktor-II (NGF)
 - Erythropoietin

PEPTIDE**Kombinationen von Aminosäuren**

- HMGF I (Hüner-Wachstumsfaktor)
- HMGF II
- HMGF III
- Cholecystokinin (CCK)
- 8-Endorphine
- Parathormon (PTH)
- Parathormon-verwandte Peptide (PTHrP)
- 8-Defensin-1
- Calcitonin
- Gastrin
- Motilin
- Bombesin (Gastrin-Releasing-Peptid, auch als Medin B bekannt)
- Neurotensin
- Somatostatin

HORMONE

- chemische Botenstoffe, die Signale über das Blut aus einer Zelle oder Gruppe von Zellen zu einer anderen tragen)
- Cortisol
- Trijodthyronin (T3)
- Thyroxin (T4)

- Schilddrüsen-stimulierendes Hormon (TSH) (auch als Thyrotropin bekannt)
- Thyroid-Releasing-Hormon (TRH)
- Prolaktin
- Oxytocin
- Insulin
- Corticosteron
- Thrombopoietin
- Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH)
- GRH
- Leptin (hilft bei der Regulation der Nahrungsaufnahme)
- Ghrelin (hilft bei der Regulation der Nahrungsaufnahme)
- Adiponectin
- Feedback-Inhibitor der Laktation (FIL)
- **Eicosanoide**
 - Prostaglandine (enzymatisch synthetisiert aus Fettsäuren)
 - PG-E1
 - PG-E2
 - PG-F2
 - Leukotriene
 - Thromboxan
 - Prostacyclin

ENZYME**Katalysatoren, die chemische Reaktionen im Körper unterstützen**

- Amylase
- Arylsulfatase
- Katalase
- Histaminase
- Lipase
- Lysozym
- PAF-Acetylhydrolase
- Phosphatase
- Xanthinoxidase

ANTIPROTEASEN

binden sich an Makromoleküle wie Enzyme, um damit allergische und anaphylaktische Reaktionen zu verhindern

- a-1-Antitrypsin
- a-1-Antichymotrypsin

ANTIMIKROBIELLE FAKTOREN

vom Immunsystem genutzt um Fremdkörper, wie Bakterien und Viren zu identifizieren und zu neutralisieren

- **Leukozyten**
 - Phagozyten
 - basophile neutrophile eosinophile
 - Makrophagen
 - Lymphozyten
 - B-Lymphozyten
 - T-Lymphozyten (auch als C-Zellen bekannt)

- **slgA** (sekretorisches Immunglobulin A, der wichtigste infektionshemmende Faktor)
- **IgA2**
- **IgG**
- **IgD**
- **IgM**
- **IgE**
- **Komplementsystem** (ein System von Plasmaproteinen, das im Zuge der Immunantwort auf zahlreichen Oberflächen von Mikroorganismen aktiviert werden kann)
 - Komplement C1
 - Komplement C2
 - Komplement C3
 - Komplement C4
 - Komplement C5
 - Komplement C6
 - Komplement C7
 - Komplement C8
 - Komplement C9
- **Glykoproteine**
 - Mucine (binden sich an Bakterien und Viren und verhindern damit, dass diese sich an Schleimhäuten festsetzen können)
- **Lactadherin**
- **Alpha-Lactoglobulin**
- **Alpha-2-Makroglobulin**
- **Lewis-Antigene**
- **Ribonuklease**
- **Hämagglutinin-Inhibitoren**
- **Bifidus-Faktor** (erhöht das Wachstum von Lactobacillus Bifidus, einem nützlichen Bakterium)
- **Lactoferrin** (bindet sich an Eisen und verhindert damit das Wachstum von eisengehaltenen Bakterien)
- **Lactoperoxidase**
- **B12-Bindungsprotein** (entzieht Mikroorganismen Vitamin B12)
- **Fibronectin** (macht die Wirkung von Phagozyoten effektiver, minimiert Entzündungen und repariert Schäden, die durch Entzündungen verursacht wurden)
- **Oligosaccharide** (mehr als 200 verschiedene Arten!)

WASSER**EIWEISS****KOHLLENHYDRATE** hauptsächlich Laktose**FETT**

gesättigte Fettsäuren
einfach ungesättigte Fettsäuren
mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Archidonsäure
Docosahexaensäure
Galactooligosaccharide

MINERALSTOFFE

Natrium
Kalium
Calcium
Magnesium
Phosphor
Chlorid

SPURENELEMENTE

Eisen
Zink
Kupfer
Mangan
Selen
Fluorid

VITAMINE

Vitamin A
Vitamin D
Vitamin E
Vitamin K
Vitamin B1
Vitamin B2
Vitamin B6
Vitamin B12
Vitamin C
Niacin
Pantothensäure
Folsäure
Biotin

NUKLEOTIDE

Adenosin-5'-monophosphat
Cytidin-5'-monophosphat
Guanosin-5'-monophosphat
Inosin-5'-monophosphat
Uridin-5'-monophosphat
Cholin
Inositol

Liebevoll mit Flasche Zufüttern

Drehen Sie Ihr Baby beim Füttern so zu sich, dass **Augenkontakt** zwischen Ihnen möglich ist.

Füttern Sie Ihr Baby an der **nackten Haut**.

Füttern Sie immer **nach Bedarf** Ihres Kindes (auf Hunger- und Sättigungszeichen achten).

Wechseln Sie während der Mahlzeiten die Seite. Dadurch wird die Augen-Hand-Koordination Ihres Kindes gefördert.

Achten Sie bitte auf ein kleines Saugerloch.



▲ Augenkontakt beim Füttern stärkt die Eltern-Kind-Bindung.



▲ Zu Beginn der Mahlzeit berührt die Mutter die Lippen des Babys.

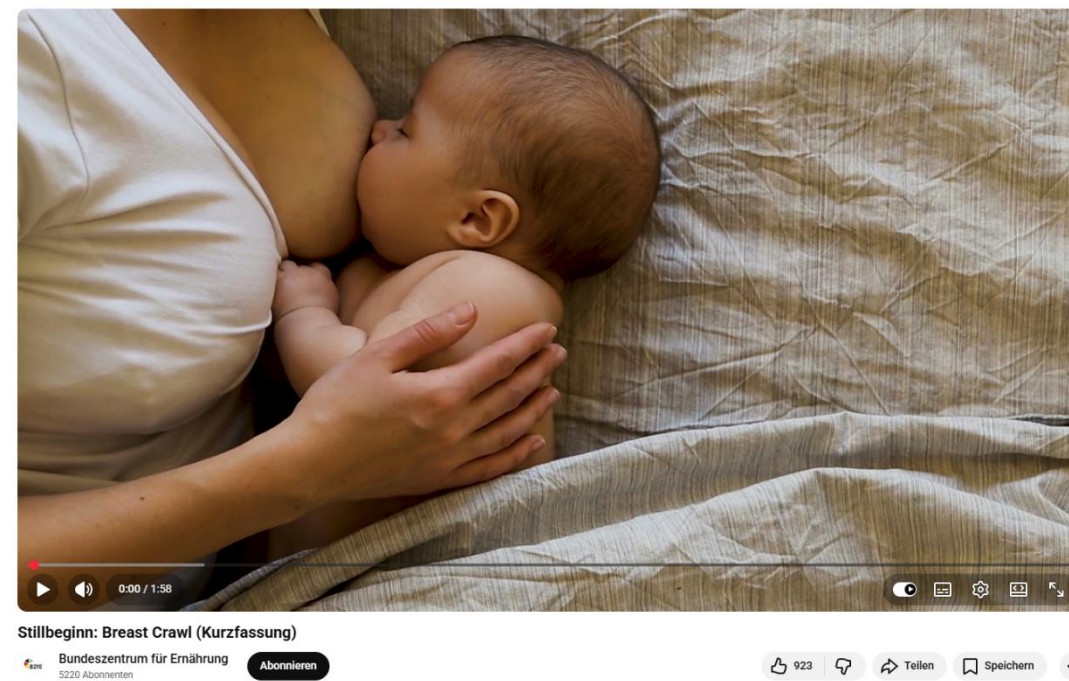


▲ Nun ist das Baby bereit für die Flasche und macht den Mund weit auf.

Erstes Anlegen/ Breast Crawl

- Unmittelbar nach der Geburt sollten Mutter und Kind direkter Hautkontakt und das erste Stillen ermöglicht werden.
- Wenn Mutter und Kind noch nicht zusammen sein Können, kann das erste Stillen und Kennenlernen nachgeholt werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=VgTictmBt2g>



Stillen nach Bedarf

- Frühes und häufiges Stillen fördert die Milchbildung und die Entwicklung von Prolaktin-Rezeptoren (was zur Aufrechterhaltung der Milchbildung beiträgt).
- Die Stillhäufigkeit und die Dauer der einzelnen Stillmahlzeiten richten sich dabei ganz nach Bedürfnissen des Kindes und auch der Mutter.
- Jedes Kind hat eine eigene Persönlichkeit und damit auch ein individuelles Trinkverhalten.
- Stillmahlzeiten dauern also unterschiedlich lang und können sich im Laufe der Stillbeziehung verändern.





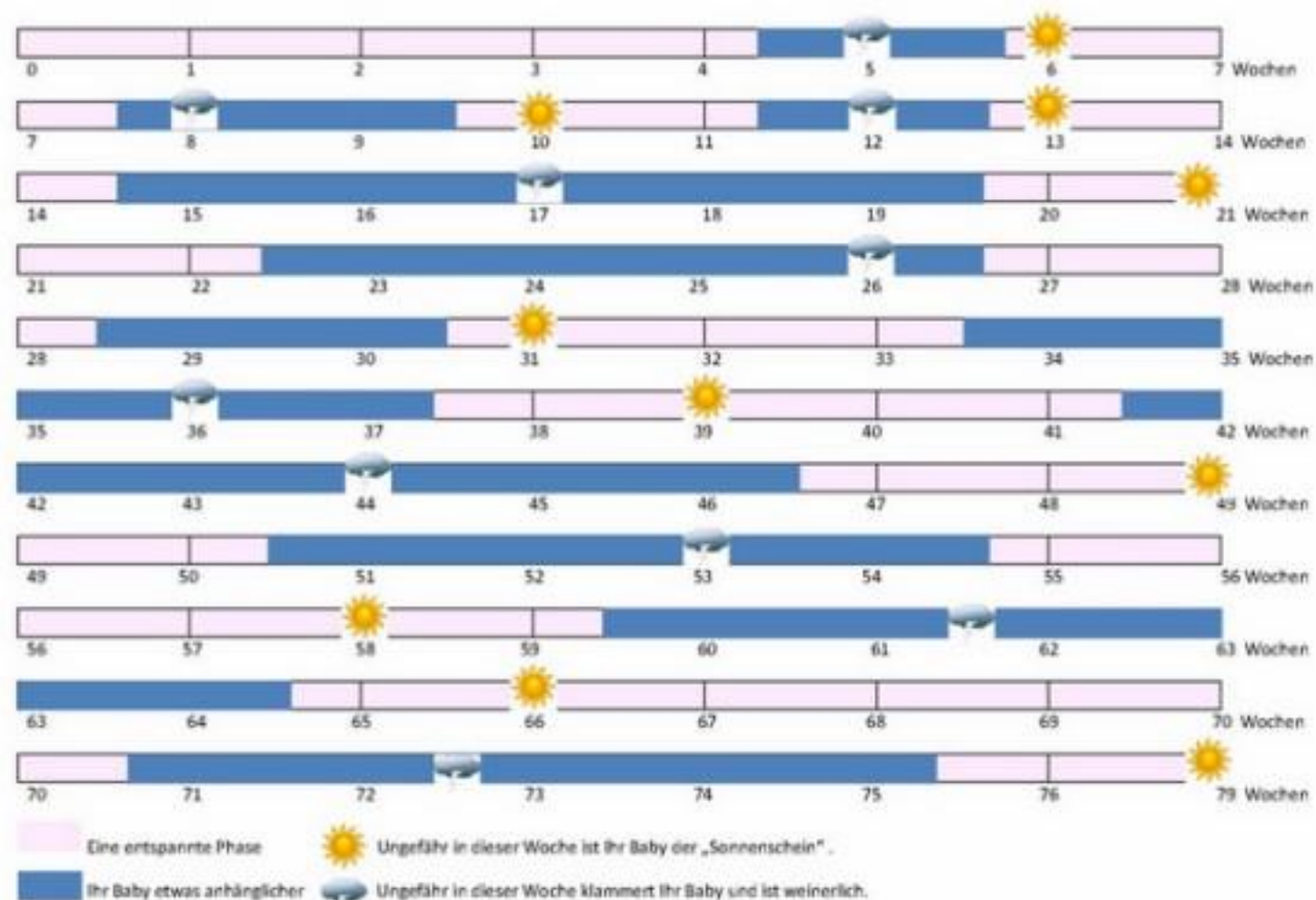
„Reicht die Milch?“

Wie erkenne ich, ob mein Baby trinkt und satt wird?

Wie viel ein Baby an der Brust trinkt, kann nicht gemessen werden. Man kann aber auf bestimmte Zeichen achten:

- Ihr Baby trinkt, wenn es **saugt und schluckt**. Das Saugen können Sie fühlen, das Schlucken können Sie hören.
- Nach dem Stillen: **entspannte Arme und Hände**, feuchter Mund
- Ihr Baby sieht zufrieden aus (ist es meistens satt, aber satte Babys können auch aus anderen Gründen unruhig sein)
- **5 oder mehr nasse Windeln** pro 24 Stunden (ab 4. Lebenstag)
- 3-mal oder häufiger Stuhlgang pro 24 Stunden (ab 3. Lebenstag bis 4 Wochen)
- Geburtsgewicht nach 10 bis 14 Tagen wieder erreicht

- Manchmal wollen Babys ständig trinken. Das ist meistens dann, wenn das Baby wächst oder der Tag aufregend oder anstrengend war.
- Wenn Ihr Baby oft trinken will, dann stillen Sie Ihr Baby oft. **Ihr Körper bildet dann automatisch mehr Milch.** So wird das Baby satt, auch wenn es älter wird.



© Lucia Greiner - babytyp24.de

Grafiken von <http://de.freepik.com>

Beikost

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf eines Babys. Um diesen zu decken, braucht es neben Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung ergänzende Lebensmittel: Die Beikostzeit beginnt.

- **Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung** bleiben bis weit ins zweite Lebenshalbjahr hinein die **hauptsächliche Nährstoffquelle**.
- Auch bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko soll Beikost je nach individueller Bereitschaft frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats eingeführt werden
- Allergene Lebensmittel, insbesondere solche, die in der Familie verzehrt werden (wie Nüsse, Fisch u. a.), sollten so früh wie möglich in die Ernährung aufgenommen werden.
- Wasser anbieten.

Hinweise auf die Bereitschaft und Fähigkeit des Kindes, um Beikost zu starten:

- Der **nachlassende Zungenstoßreflex** (die Zunge des Babys schiebt die feste Nahrung nicht sofort wieder aus dem Mund heraus)
- Der **Kopf halten** und unter Hilfestellung **aufrecht sitzen** können
- **Interesse** für neue Lebensmittel zeigen

Neben den klassischen Breimahlzeiten ist dabei das Konzept des Baby-led weaning verbreitet.

Stillen und Berufstätigkeit

§ 7 Freistellung für Untersuchungen und zum Stillen

Das Mutterschutzgesetz gibt den rechtlichen für den Schutz von Stillenden am Arbeitsplatz vor.

Bis **zum ersten Geburtstag Ihres Kindes muss Ihr Arbeitgeber Sie zum Stillen freistellen**, wenn Sie das wünschen - für mindestens zweimal 30 Minuten oder einmal 1 ganze Stunde pro Tag.

Wenn Sie mehr als 8 Stunden arbeiten, ohne dass Sie in dieser Zeit eine Ruhepause von mindestens 2 Stunden haben, dann stehen Ihnen zweimal pro Tag mindestens 45 Minuten zum Stillen zu.

Ein gut umgesetzter Mutterschutz hat auch für Arbeitgeber*innen Vorteile → so können Fehlzeiten gesenkt werden und ein familienfreundliches Klima zieht qualifizierte Fachkräfte an 😊

[§ 7 MuSchG - Einzelnohttps://www.gesetze-im-internet.de/muschg_2018/_7.htmlrm](https://www.gesetze-im-internet.de/muschg_2018/_7.htmlrm)



Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten.

Anke Reimann (IBCLC)

Sofia Santos (IBCLC)

Still- und Laktationsberaterinnen