



## Die Ernährung des Neugeborenen

**Die Geburt bedeutet** bedeutet für den Säugling eine enorme Umstellung. Er muss selbst atmen und essen. Magen, Darm und die übrigen Verdauungsorgane müssen schonend an ihre Aufgaben herangeführt werden.

**Häufiges Stillen von der ersten Stunde an**, mit zunächst kleinen und nach und nach größer werdenden Milchmengen, ist genau auf diesen Bedarf abgestimmt

## Stillen ab der ersten Stunde!

**Mit der Geburt** muss das Baby plötzlich seinen ganzen Stoffwechsel umstellen. Am besten gelingt dies, wenn es auf dem Bauch der Gebärenden seine ersten Atemzüge tun und sich dort ungestört von der Geburt erholen kann.



Dann kommt die nächste große Aufgabe, nämlich für seine Nahrung zu sorgen.

Die meisten Babys beginnen innerhalb der ersten Stunde, **nach der Brust zu suchen**. Sie robben von selbst dort hin, nehmen die Brust in den Mund und fangen an zu saugen. Manche Babys brauchen dazu länger, z.B. wenn sie durch unter der Geburt gegebene Medikamente beeinträchtigt sind. Bleiben Sie in engem Kontakt mit Ihrem Baby, umso schneller wird es sich erholen.

Ein Neugeborenes, das **viel Hautkontakt** mit den Eltern hat, fühlt sich geborgen und sicher. Es weint weniger und ist weniger gestresst, als wenn es allein ist.

**Bei jedem Stillen sind Sie mit Ihrem Kind hautnah zusammen**, Sie können sich gegenseitig spüren und genießen. Das fördert auch die Verdauung – ein Essen mit lieben Menschen in freundlicher Atmosphäre schmeckt und bekommt besser.

## Beginn der Verdauungstätigkeit

Bisher ist das Baby über die Nabelschnur mit allem versorgt worden. Es hat nur etwas Fruchtwasser getrunken. Magen, Darm und Bauchspeicheldrüsen müssen jetzt beginnen, Nahrung zu verdauen. Dafür brauchen sie eine **Anlaufzeit mit kleinen Mengen** leichtverdaulicher Nahrung – so wie wir nach einer Fastenzeit auch nicht als erstes einen großen Schweinebraten mit Kartoffelsalat essen würden.

## Neugeborenenmilch

Die Muttermilch entspricht diesem natürlichen Bedarf. Das Kolostrum, die Milch der ersten Tage, ist eine spezielle Neugeborenenmilch. Sie enthält besonders viele Immunstoffe, die bei jedem Stillen die Darmwand des Babys mit einer Schutzschicht gegen schädliche Keime auskleiden. Besondere Inhaltsstoffe sorgen für ein **gesundes Mikrobiom** im Darm.

Die Milch ist leicht verdaulich und enthält zusätzliche Enzyme, die die Verdauung des Säuglings unterstützen. Deshalb ist der Magen meistens schon nach anderthalb Stunden geleert, und oft will das Baby dann erneut gestillt werden.

## Zufüttern?

Das gesunde, reife Neugeborene erhält beim Stillen nach Bedarf alles was es braucht. Eine Zufütterung ist nur in bestimmten Situationen angebracht (s. auch Empfehlungen der Nationalen Stillkommission). Routinemäßiges Zufüttern stört den Aufbau des Mikrobioms und den Schutz der Darmwand, den Beginn der reichlichen Milchbildung bei der Stillenden und das Saugverhalten des Babys erheblich.

## Milchmenge

Das **Stillen ab der ersten Stunde** entspricht der natürlichen Ernährung nach der Geburt. Anfangs braucht das Neugeborene bei jedem Anlegen nur wenige Milliliter, diese Menge ist physiologisch angemessen.

Die **Milchmenge steigert sich bei jedem Stillen**. Es hat sich gezeigt, dass häufiges Anlegen, mindestens 8 bis 12 mal in 24 Stunden, für Stillende und Kind am besten ist. Es kommt vor, dass das Baby in ganz kurzen Abständen an die Brust will, als ob es ein Mehr-Gänge-Menü zu sich nehmen wollte, und andererseits auch mal eine längere Pause macht.



Je öfter das Baby in den ersten Tagen gestillt wird, desto schneller und gleichmäßiger und mit weniger unangenehmen Begleiterscheinungen erfolgt der Übergang zur reichlichen Milchbildung, die sogenannte **initiale Brustdrüenschwellung** (umgangssprachlich auch Milcheinschuss).

Beim **Stillen nach Bedarf** stellt sich ein Gleichgewicht ein zwischen dem, was das Baby braucht, und der Milchmenge in der Brust. Die Nachfrage bestimmt also das Angebot.

## Wie groß ist der Magen des Neugeborenen?

Der Magen ist ein sogenanntes Hohlorgan. Im Ruhezustand ist er bei Erwachsenen ungefähr faustgroß, beim Essen dehnt er sich aus und lässt sich durch eine besonders große Mahlzeit auch überdehnen.

**Bei der Geburt** ist der Magen des Babys so groß, dass er etwa 5 bis 7 ml fasst. Das entspricht genau der Menge an Neugeborenenmilch, die das Kind am ersten Tag bei jedem Stillen erhält. Die Dehnbarkeit des Magens nimmt in den ersten Tagen rasch zu. Dennoch ist es nicht sinnvoll, ihn zu überdehnen.

**Am 3. Tag** hat der Magen ein Fassungsvermögen von 22 bis 27 ml erreicht.

**Am 10. Tag** kann er 45 bis 60 ml gut aufnehmen.

## Die Magengröße des Neugeborenen demonstrieren

Mit den abgebildeten Kreisen oder folgenden Gegenständen lässt sich die Magengröße beispielhaft zeigen:

- 1. Tag:** Menge: 5 bis 7 ml  
Durchmesser 2,1 bis 2,4 cm  
Beispiel: große Murmel
- 3. Tag:** Menge: 22 bis 27 ml  
Durchmesser: 3,5 bis 3,9 cm  
Beispiel: Tischtennisball (3,7 cm)
- 10. Tag:** Menge: 45 bis 60 ml  
Durchmesser: 4,4 bis 4,8 cm  
Beispiel: mittelgroßes Hühnerei

## Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie in den Stillgruppentreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen Stillenden und am Stillen Interessierten und erhalten auch Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

### AFS-Geschäftsstelle:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.  
Johannastr. 44, 46537 Dinslaken  
Tel.: 02064-4590575 (Mo + Mi 09:00–12:00 Uhr)  
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de  
www.afs-stillen.de

### Stillberatungs-Hotline:

**Tel.: 0228 – 92 95 99 99** Täglich. Zum Ortstarif.

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

### Spendenkonto-Nr.:

IBAN: **DE32 4306 0967 4058 0548 00**  
BIC: **GENODEM1GLS**

### Impressum:

© 2021-2024  
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.  
Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, Gisela Dietrich  
Gestaltung: Antje Scheja, München. Fotos: shutterstock.com  
Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

Gefördert vom:

