

## Die beste Ernährung für Neugeborene

### **Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Universitätsklinikum Ulm macht auf das Thema Stillen aufmerksam**

Muttermilch ist mehr als nur die natürliche Ernährung für einen Säugling. Neben der Zufuhr wichtiger Nährstoffe fördert Stillen aufgrund der körperlichen Nähe die Zuwendung und Bindung, unterstützt das Immunsystem, hemmt Entzündungen und wirkt sich insgesamt positiv auf die Entwicklung des Kindes sowie auf die Gesundheit der Mutter aus. Anlässlich der **Weltstillwoche vom 30. September bis zum 6. Oktober 2024** unter dem Motto „Stillfreundliche Strukturen. Für alle.“ rückt die [Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe](#) am Universitätsklinikum Ulm (UKU) das Thema ins Bewusstsein.

Auch wenn Stillen zu den natürlichsten und normalsten Vorgängen gehört, ist es für Schwangere oftmals eine sensible Angelegenheit. Sie machen sich viele Gedanken, wie sie ihr Kind ernähren möchten, dabei spielen auch Sorgen eine große Rolle. Häufig fallen zum Beispiel Sätze wie: „Ich möchte stillen, wenn es funktioniert“ oder „Eigentlich möchte ich stillen, aber bei meiner Mama hat es damals auch nicht geklappt“. Zweifel wie diese sind jedoch meist unbegründet: Nahezu alle Frauen können mit entsprechender Unterstützung ihr Kind mit Muttermilch versorgen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sechs Monate ausschließlich zu stillen. In dieser Zeit benötigt das Kind keine weitere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem 7. Monat kann – ergänzend zum Stillen – Beikost nach und nach eingeführt werden. Generell rät die WHO, das Stillen fortzuführen, bis das Kind zwei Jahre alt ist, allerdings kann dies individuell darüber hinaus auch noch fortgesetzt werden.

Die diesjährige Weltstillwoche unterstreicht mit dem Leitsatz „Stillfreundliche Strukturen. Für alle.“ die Bedeutung und Notwendigkeit einer informierenden und unterstützenden Umgebung für werdende sowie stillende Mütter.

„Als Mutter-Kind-Zentrum bieten wir am Universitätsklinikum Ulm allen Frauen die Bausteine für einen guten Stillstart an“, so Susanne Lehr, Hebamme (IBCLC) und Bereichsleitung der Geburtshilfe an der Frauenklinik. „Dafür haben wir verschiedene Maßnahmen ergriffen und Abläufe etabliert, um den Frauen jederzeit beratend zur Seite zu stehen“:

- Es gibt umfangreiche Informationsmaterialien, zum Beispiel über einen Stillratgeber, die Website, kostenfreie Stillvorbereitungskurse und präpartale Stillberatungsgespräche für besondere Situationen auf der Schwangerenstation.
- Alle Mitarbeiter\*innen werden regelmäßig geschult, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen. Die Frauenklinik arbeitet nach den zehn Schritten der WHO und UNICEF zum erfolgreichen Stillen.
- Unmittelbar nach der Geburt, auf den Wochenstationen sowie bei kranken oder zu früh geborenen Babys wird das Bonding und der Haut-zu-Haut-Kontakt so früh und so intensiv wie möglich gefördert und unterstützt.
- Die Mitarbeiter\*innen der Frauen- und Kinderklinik am UKU begleiten die Mütter individuell und kontinuierlich beim Stillen und im Aufbau der Milchbildung, um die Grundlage für eine gelungene Stillbeziehung zu schaffen.
- Kommt ein Kind zu früh auf die Welt oder ist ein Neugeborenes schwer erkrankt, kann gespendete Frauenmilch von der Frauenmilchbank die Anfangszeit ergänzen.

Wichtig für solche Angebote am UKU ist die enge Zusammenarbeit zwischen der Kinder- und Frauenklinik. „Gerade durch die verschiedenen Blickwinkel – aus Sicht der Frau und aus Sicht des Kindes – können wir unsere Erfahrungen und das Wissen für beide Seiten optimal einsetzen und so gemeinsam stillfreundliche Strukturen bereitstellen und zum Wohl der Frauen und Kinder weiterentwickeln“, verdeutlicht Dr. Lisa Schiefele, Ärztin (IBCLC) an der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Schwerpunkt Neonatologie.