

# Vom Wert der Muttermilch und des Stillens

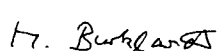
Manuela Burkhardt, Nicole Rohnert, Dr. Axel Enninger

Liebe Leserinnen und Leser\*,

Evidenzen zum Wert der Muttermilch und des Stillens für Mutter und Kind festigen sich fortlaufend. Zumindest in Fachkreisen stehen diese sicher nicht mehr zur Diskussion. Dessen ungeachtet gibt es noch immer Mütter, die nicht vom Stillen überzeugt werden können. Umso wichtiger bleibt die Aufgabe, allen Frauen ein dichtes Netzwerk mit Zugang zu Informationen rund um das Thema Muttermilch und eine leicht zugängliche Unterstützung vor und während der Stillzeit zur Verfügung zu stellen.

Das vorliegende Themenheft möchte Ihnen einen Überblick über alle aktuell verfügbaren, relevanten Informationen rund um die Ernährung mit Muttermilch geben: von den Vorteilen des Stillens für Mutter und Kind, den verschiedenen Bestandteilen der Muttermilch bis hin zu aktuellen Forschungsthemen, wie dem Mikrobiom. Dies soll es Ihnen erleichtern, adäquate Antworten auf Fragen der Eltern zu finden. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich durch die Lektüre darin unterstützt fühlen, alle Aspekte zum Wert der Muttermilch und des Stillens erläutern und damit einen wichtigen Beitrag zur Stillförderung leisten zu können.

Eine informative Lektüre wünschen Ihnen Ihre



Manuela Burkhardt



Nicole Rohnert



Dr. Axel Enninger

## INHALT

---

1 Die Bedeutung des Stillens und der Muttermilch für das Kind . . . . .	4
2 Gesundheitliche Vorteile für die Mutter. . . . .	9
3 Physiologische Vorgänge bei der Milchbildung. . . . .	10
4 Zusammensetzung der Muttermilch. . . . .	11
5 Muttermilch aufbewahren . . . . .	18
6 Muttermilch in besonderen Situationen. . . . .	19
7 Ökonomische Aspekte des Stillens. . . . .	20
8 Ernährung in der Stillzeit. . . . .	20
9 Medikamente, Genussgifte und Schadstoffe . . . . .	22
10 Fazit . . . . .	24
11 Literatur. . . . .	25