

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Muttermilch ist auch bei der Hitze die beste Ernährung für ihr Baby – Tipps von den Stillexpertinnen am Klinikum Steyr**

**STEYR. Muttermilch ist die von der Natur für das Baby vorgesehene Nahrung und in der Zusammensetzung perfekt auf ihr Baby abgestimmt. Sie enthält alle Nährstoffe, die ein kleiner Wonneproppen braucht, um sich gesund entwickeln zu können, schützt den Säugling vor Krankheiten und macht ihn satt und zufrieden – natürlich auch im Sommer! Das Stillen fördert zudem auch die enge Bindung von Mutter und Kind. Mit heuer sind es ganze 15 Jahre, in denen das Team aus Still- und Laktationsberaterinnen am PEK Steyr den Mamas in den ersten Tagen und Monaten unterstützend mit Rat rund ums Stillen zur Seite steht. Wie Mutter und Baby gut durch die Hitzeperiode kommen, fassen die Stillexpertinnen nach 15 Jahre langer Erfahrung zusammen – jedenfalls ist das Stillen im Sommer unkompliziert!**

An heißen Tagen wie diesen fragen sich viele Mütter zu Recht, ob die Flüssigkeit in der Muttermilch wirklich ausreicht, um den Durst des Babys zu löschen. Bei Temperaturen über 30 Grad tun sich Mütter manchmal schwer dies richtig einzuschätzen. Die wichtigste Frage: Benötigt der Säugling bei Sommerhitze zur Muttermilch zusätzlich Flüssigkeit? Nein, denn selbst bei hohen Temperaturen bekommt ein gestilltes Baby alles, was es braucht. Muttermilch besteht nämlich etwa zu 88 Prozent aus Wasser und enthält auch alle lebenswichtigen Nährstoffe, wie Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate und noch vieles mehr um den Hunger zu stillen und das Wachstum optimal zu fördern. Im Sommer bei extremer Hitze sind ein paar zusätzliche Informationen sehr hilfreich, wie im Folgenden erklärt wird.

### **Bedarfsorientiertes Stillen**

Am besten ist es, wenn das Baby selbst bestimmen kann, wann es trinkt und nicht die Uhr die Stillzeiten vorgibt. Die Abstände können zwischenzeitlich sehr unterschiedlich sein, was jedoch wichtig ist, zumal die optimale Muttermilchmenge dadurch gebildet wird. Wichtig ist, dass die Mutter die Brust anbietet sobald das Baby erste Zeichen zeigt, unabhängig davon, wann die letzte Stillmahlzeit war.

### **Häufige kurze Stillmahlzeiten an beiden Brüsten**

Wenn es heiß ist, möchte ihr Baby wahrscheinlich öfter und kürzer an der Brust trinken, um seinen Durst zu stillen. Muttermilch mit all ihren Nährstoffen, besteht zu etwa 88 Prozent aus Wasser. Zusätzliche Flüssigkeiten wie Wasser oder Tee sind also nicht notwendig. Die Muttermilch liefert dem Säugling auch im Sommer genug Kalorien und vor allem die nötigen Nähr- und Mineralstoffe und Salze etc.

### **Selber ausreichend trinken**

Wichtig ist, dass die Mutter selbst ausreichend trinkt. Allerdings sollte dabei nicht weit über den Durst hinaus getrunken werden, weil die Milchmenge ansonsten sogar etwas zurückgehen kann. Als Faustregel gilt: Ein Glas zu jedem Stillen und natürlich immer auch bei Durstgefühl.

### **Keine zusätzlichen Gaben von Flüssigkeiten**

Zusätzliche Gaben von Wasser oder Tee sind nicht notwendig, sondern können sogar nachteilige Folgen haben, denn diese füllen zwar den Magen des Babys, liefern jedoch keine Kalorien, Nährstoffe, Salze, Mineralstoffe um nur die wichtigsten Inhaltsstoffe der Muttermilch zu erwähnen. Außerdem trinkt das Baby nach zusätzlichen Gaben seltener an der Brust was die Milchproduktion in weiterer Folge einschränkt.

*„Es macht immer wieder Freude, Mütter und ihre Kinder auf dem Weg zu einer gelungenen Stillbeziehung begleiten zu dürfen“,* sagt Pflegeexpertin DKKP<sup>in</sup> Maria Großauer (IBCLC), die Leiterin der Stillambulanz, die nach 15 Jahren Stillambulanz nach wie vor ihrer Berufung mit Leidenschaft nachgeht. Auch für Mütter, denen das Stillen aus den verschiedensten Gründen nicht möglich ist, steht das Team der Stillambulanz gerne beratend mit viel Herz zur Seite.

Wenn Babys alternativ Säuglingsnahrung erhalten, sollten sie im Sommer beispielsweise nicht einfach mit verdünnter Säuglingsnahrung gefüttert werden.

Primarius Dr. Angleitner-Boubenizek, Leiter der Gynäkologie und Geburtshilfe am PEK Steyr hebt hervor: *„Auch für die Gesundheitsvorsorge der Mütter bringt die natürliche Ernährungsform viele Vorteile. Sie senkt nachweislich das Risiko für bösartige Erkrankungen der Brust oder der Gebärmutter schleimhaut, für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, MS-Schübe, Übergewicht oder auch für Bluthochdruck. Muttermilch ist immer verfügbar und natürlich.“*

*„Die seit mittlerweile 15 Jahren bestehende Stillambulanz des als Baby-friendly Hospital zertifizierten PEK Steyr kann auf eine erfolgreiche Bilanz zurückblicken. Waren es 2007 jährlich 467 Beratungen, haben 2021 mehr als doppelt so viele, nämlich 989 Mütter, Rat rund um das Stillen erhalten“, freut sich der Ärztliche Direktor Dr. Michael Hubich, MBA und betont zudem: „Es ist uns sehr wichtig, den Familien einen unkomplizierten Zugang zur Stillberatung zu ermöglichen, deshalb wurde das Angebot seit der Pandemie noch um die (video-)telefonische Beratung erweitert.“*

### **Öffnungszeiten der Stillambulanz**

Mo, Mi, Fr: 8–15 Uhr, Termin nach Vereinbarung (Tel: 050 554-66/23757)

Steyr, 27. Juli 2022

## Kurzfassung

An heißen Tagen ist es für viele Mütter schwierig einzuschätzen, ob die Flüssigkeit in der Muttermilch wirklich ausreicht, um den Durst des Babys zu löschen. Die wichtigste Frage: Benötigt der Säugling bei Sommerhitze zusätzlich Flüssigkeit? Nein, denn selbst bei hohen Temperaturen bekommt ein gestilltes Baby alles, was es braucht.

Die Stillexpertinnen des als Baby-friendly Hospital zertifizierten Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr blicken auf 15 Jahre Stillberatungserfahrung zurück und geben Tipps für das Stillen im Sommer bei Hitze:

- Bedarfsorientiertes Stillen  
Wenn das Baby selbst bestimmen kann, wann es trinkt wird die optimale Muttermilchmenge gebildet – die Nachfrage regelt das Angebot.
- Häufige kurze Stillmahlzeiten an beiden Brüsten  
Wenn es heiß ist, möchte das Baby öfter und kürzer an der Brust trinken. Muttermilch mit all ihren Nährstoffen, besteht zu etwa 88 Prozent aus Wasser und liefert dem Säugling genug Kalorien und vor allem die nötigen Nähr- und Mineralstoffe und Salze etc. – zusätzliche Flüssigkeiten wie Wasser oder Tee sind also nicht notwendig.
- Selber ausreichend trinken  
Ausreichend trinken, jedoch nicht weit über den Durst hinaus wird empfohlen. Als Faustregel gilt: Ein Glas zu jedem Stillen und natürlich immer auch bei Durstgefühl.
- Keine zusätzlichen Gaben von Flüssigkeiten  
Zusätzliche Gaben können nachteilige Folgen haben. Tee oder Wasser liefern keine Kalorien, Nährstoffe, Salze, Mineralstoffe um nur die wichtigsten Inhaltsstoffe der Muttermilch zu erwähnen. Außerdem trinkt das Baby nach zusätzlichen Gaben seltener an der Brust was die Milchproduktion in weiterer Folge einschränkt.

Es können immer wieder Unsicherheiten bzw. Herausforderungen beim Stillen auftreten. Für all diese Fälle ist die Stillambulanz am PEK Steyr die erste, richtige und wichtige Anlaufstelle. Mo, Mi, Fr: 8–15 Uhr, Termin nach Vereinbarung (Tel: 050 554-66/23757)

**Bildtext 1 und 2:** Stillen - Natürlich auch im Sommer

**Bildtext 3:** Beratungsgespräch mit Still- und Laktationsberaterin DKKP Maria Großauer

**Fotocredit:** OÖG, Abdruck honorarfrei

### Rückfragen bitte an:

Sigrid Leppen, BA

PR & Kommunikation Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr

Tel.: 05 055466-22251, E-Mail: sigrid.leppen@oöeg.at