

**Bülach** Vortrag zur Ernährung während Stillzeit und Schwangerschaft

# Richtig essen von Anfang an

«Stillen – der Anfang zählt.» So lautet das Thema der diesjährigen internationalen Stillwoche. Im Spital Bülach findet heute Abend ein Vortrag zum Thema «Essen und Stillen» statt.

Lena Sorg

«Im Idealfall ernährt sich ein Neugeborenes in den ersten vier bis sechs Monaten ausschliesslich von Muttermilch», sagt Dr. med. Ann-Kathrin Wittenberg. Sie ist Oberärztin der Kinderklinik im Kantonsspital Winterthur, die bei der Versorgung von Neugeborenen mit dem Spital Bülach zusammenarbeitet. Am heutigen Vortrag «Essen und Stillen» informiert sie mit der Ernährungsberaterin Claudia Büchi über die Ernährung von Säuglingen. Dabei geht sie besonders auf das Stillen ein, aber auch auf Alternativen dazu und auf Zusatzernährung.

Büchi spricht über das Essen vor und während der Stillzeit: «Im Allgemeinen gelten dieselben Grundsätze der gesun-



**Dr. med. Ann-Kathrin Wittenberg:** «Die Ernährung ist nie so wichtig wie im ersten Lebensjahr.» (les)

## Kinderfreundliche Geburtsklinik

Das Spital Bülach befindet sich im Bewerbungsverfahren für die Unicef-Zertifizierung «Kinderfreundliche Geburtsklinik». Dazu gehören insbesondere eine Zusatzausbildung der Mitarbeitenden in der Frauenabteilung und die Erarbeitung von Richtlinien. Dr. med. Martin Kaufmann, der Leiter der Frauenabteilung am Spital Bülach, rechnet im nächsten Jahr mit der Zertifizierung. In der Schweiz sind bisher 61 Geburtskliniken und 2 Geburtshäuser mit dem Unicef-Titel «kinderfreundlich» ausgezeichnet worden. Damit nimmt die Schweiz laut Unicef eine führende Stellung bei der Stillförderung in Europa ein. (les)

den Ernährung wie sonst auch.» Den jungen Müttern wird also empfohlen, mindestens fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag zu essen, je nach Hunger. Pro Tag sollten sie etwa 2,5 Liter Wasser trinken. «Manche Frauen glauben, es fördere die Milchproduktion, wenn sie mehr als drei Liter pro Tag trinken. Das stimmt aber nicht», sagt Büchi.

### Stillen statt Diät

Während des Stillens brauche die Frau mehr Nährstoffe als während der Schwangerschaft, erklärt Büchi: «Was eine Frau während der Schwangerschaft an Gewicht zulegt, sind auch Reserven für die Stillzeit.» Wer stillt, könne die zusätzlichen Kilos wieder reduzieren.

Gar nicht zu empfehlen sind laut Büchi Diäten während der Stillzeit. Denn dabei fehlten der Mutter wichtige Nährstoffe. «Dazu kommt, dass wäh-

rend einer Diät mehr Schadstoffe abgebaut werden, die in die Muttermilch gelangen», sagt der Leitende Arzt der Frauenabteilung im Spital Bülach, Dr. med. Martin Kaufmann.

### Rolle der Väter ist wichtig

Werdende Eltern sprechen am besten schon während der Schwangerschaft über das Stillen. «Es ist wichtig, dass auch die Väter gut informiert sind», sagt Kaufmann: «Je mehr sie wissen, desto besser können sie die Frau unterstützen.» Wittenberg versteht unter dieser Unterstützung neben der Pflege von Frau und Kind auch den emotionalen Rückhalt, den ein Partner bieten kann: «Er kann das Kind trösten, wenn es weint und die Mutter beruhigen, dass alles in Ordnung ist.»

«Für junge Väter kann es frustrierend sein, dass sie das Kind, solange es ge-

stillt wird, nicht füttern können», sagt Kaufmann. Aber auch sie profitierten vom Stillen: «Das Kind lernt, mit einem Menschen, also der Mutter, eine enge Beziehung einzugehen. Diese Fähigkeit zu einer emotionalen Bindung kann später auch die Vater-Kind-Beziehung vereinfachen.»

### Stillwoche in Bülach

Neben dem Vortrag informiert das Spital Bülach in der Eingangshalle bis Samstag mit einem Stand zum Thema «Stillen und Neugeborene». Die internationale Stillwoche findet immer in der 40. Woche des Jahres statt. Das Spital Bülach bietet zum dritten Mal ein Programm zu dieser Woche.

**Vortrag «Essen und Stillen»:** Heute Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, Spital Bülach, im Mehrzweckraum im Untergeschoss. Informationen zur Stillwoche in Bülach: [www.spitalbuelach.ch](http://www.spitalbuelach.ch)