



LA LECHE LIGA  
Stillberatung Österreich



# Muttermilch und das starke Immunsystem

2 August 16

Categories: [Breastfeeding Today](#), [Deutsch](#), [Global Community](#)

[JAMIE MOREA, HENDERSON, NEVADA, USA](#)

[ÜBERSETZUNG: ALEXANDRA ANDRES, ÖSTERREICH](#)

## *Muttermilch und das starke Immunsystem*

*„Egal was passiert, starte mit dem Ausstreichen per Hand ein oder zwei Stunden nach der Geburt, um deinem Körper zu sagen, dass er Milch produzieren soll.“*

Wenn du schwanger bist, geben eine Menge Leute Ratschläge. Es war einer dieser Ratschläge, die ich besonders schätzte. Meine Fruchtblase platzte in der 27 ½ Schwangerschaftswoche während unseres Urlaubs in der Karibik und unsere Pläne einer ungestörten Hausgeburt flossen dahin.

Als sich dunkle Wolken über unseren Babyflitterwochen zusammenbrauten, suchte ich dringend Informationen. Wir hatten keinen Plan B und ich hatte keine Ahnung wie viel Zeit ich hatte einen zu erarbeiten.

Ich wusste sehr wenig und die Worte meiner Freundin wurden zum Ruder, das es uns ermöglichte, erfolgreich aus den dunklen Zeiten, die vor uns lagen, heraus zu steuern. Exakt zwei Wochen später, in der 29 ½ Woche, wurde mein Beckenendlage-Baby per Notkaiserschnitt geboren.

Er wurde von dem Team der Neugeborenen-Intensivstation weggetragen und ich wurde in den Aufwachraum gerollt, wo ich allein mit meinen tiefsten Ängsten, Gedanken und Gefühlen darauf wartete was passiert. Würde unser Sohn überleben? Würde sich das Trauma der Frühgeburt negativ auf den Rest seines Lebens auswirken? Wie wird die Reise, die vor uns liegt, noch aussehen? Wann kann ich ihn halten? Er braucht seine Mutter.

Das war der Zeitpunkt an dem ich mich an die Ratschläge meiner Freundin erinnerte. „Sie werden dir sagen, du sollst rasten und dich erholen,“ hatte sie gesagt. „Aber egal was passiert, beginne mit dem Ausstreichen per Hand innerhalb ein oder zwei Stunden nach der Geburt um deinem Körper mitzuteilen, dass er Milch produzieren soll.“

Richtig. Ich muss mich zusammenreißen. Ich muss mich konzentrieren. Er braucht mich. Wir können das schaffen.

Ich wusste, dass Stillen ein zentraler Teil des frühen Lebens meines Sohnes sein wird, weil Muttermilch für die Ausbildung eines starken, gesunden Immunsystems wichtig ist. In der Tat, wusste ich, auf Grund meiner Recherchen über Probiotika, mehr als die Meisten.



Muttermilch ist voller gesunder Bakterien, deren Vorteile weit über gesunde Ernährung hinausgehen. Probiotika legen buchstäblich die Grundlage eines gesunden Darms, der einem Baby sein ganzes Leben hindurch dient. Und, Babys erhalten die gesunden Bakterien von zwei Stellen: dem Geburtskanal und der Muttermilch. Wir hatten die erste Gelegenheit meinem Sohn Mikroorganismen über den Geburtskanal zukommen zu lassen verpasst und die zweite wollte ich nicht ohne Kampf vorbeiziehen lassen. Der Einsatz war hoch, weil die Konsequenzen eines kaputten Mikrobioms in den ersten Lebenstagen eines Babys lebenslange, negative Folgen haben können.

Hier sind nur ein paar Beispiele:

- Eine Studie aus dem Jahr 2015, die in *“Trends in Molecular Medicine”* veröffentlicht wurde fand heraus, dass das kindliche Mikrobiom eine Schlüsselrolle bei der immunologischen und metabolischen Gesundheit spielt und dass dessen Entwicklung durch Kaiserschnitt, Antibiotika während der Geburt und künstliche Flaschnahrung negativ beeinflusst werden kann. Tatsächlich haben Babys, denen beides, Formulanahrung und Muttermilch, gegeben wird, eine ähnliche suboptimale,

Zusammensetzung des Mikrobioms, wie jene, die nur Formularnahrung erhalten haben.

- Eine 2015 von Katie Hinde und Zachary T. Lewis im *Science Magazine* veröffentlichte Studie stellte fest, dass Muttermilch hunderte von nützlichen Bakterien enthält, welche die Aufgabe haben, die individuelle Darmflora deines Babys zu besiedeln, die die Grundlage für seine oder ihre Immunfunktion bildet (80 % der Zellen des Immunsystems befinden sich im Gastrointestinaltrakt).

Ich kannte die Wunderkräfte der Muttermilch und wie entscheidend es war, dass meine Bakterien auf ihn übergehen. In meinem Kopf wusste ich es wie ein wandelndes Lexikon, aber es war Zeit es in meinen Knochen zu spüren.

Man sagt, die Geburt ist eine Übergangsreise zur Mutterschaft. Für mich war das der entscheidende Moment. Mein Baby braucht meine Milch und es gibt etwas, was ich dafür tun kann.



Ich begann meine Brüste mit einem neuen Ziel zu massieren. In den ersten paar Tagen würde ich alle zwei Stunden, manchmal eine Stunde lang, Milch mit der Hand ausstreichen. Mein Mann würde die winzigen Kolostrumtropfen (alias flüssiges Gold) mit einer Spritze sammeln und dann würden wir unsere 4 ml stolz auf die Neonatale Intensivstation bringen.

Die Tage bevor meine Milch einschoss waren, um es gelinde auszudrücken, herausfordernd. Es war schmerzhaft und oft fühlte es sich erfolglos an. Wir waren physisch und emotional erschöpft und ich erholte mich von einem großen Eingriff, aber es hat sich gelohnt. Am Ende gibt es nichts Beruhigenderes als die Gewissheit, alles Menschenmögliche für die Gesundheit deines Kindes getan zu haben.

Von meinen mütterlichen, auf Hochtouren laufenden Hormonen getragen, aß ich gut und nahm Nahrungsergänzungsmittel. Und ich war mit einer Kraft ausgestattet, die ich vorher

nicht kannte. Mein Sohn erhielt die essentiellen Zutaten für einen gesunden Start und ich hatte mir niemals Gedanken wegen einer zu niedrigen Milchversorgung zu machen.

Es gab noch andere Herausforderungen auf diesem langen Weg zu bewältigen. Während unseres 64-tägigen Aufenthalts auf der Neonatalen Intensivstation, lernte er zu saugen, das Schlucken mit dem Atmen zu koordinieren und von der Fütterung mit Flaschen und Schläuchen zum Saugen an der Brust zu kommen. Und wisst ihr was noch? Er wurde niemals krank.

Die Wahrscheinlichkeit, nach einer solchen Frühgeburt ein ausschließlich an der Brust gestilltes Baby zu haben, war äußerst gering. Und es gab viele Zeiten, in denen ich sicher war, den Kampf zu verlieren. Aber was ließ mich weitermachen und was ließ mich die ganze Nacht abpumpen und was ließ mich meinem Sohn meine Brust anbieten (auch wenn er die Flasche bevorzugte)? Es war das Wissen wie wichtig meine Milch für sein kleines Mikrobiom ist.