Flüssiger Nestschutz

Muttermilch unterstützt den Säugling bei der Abwehr von Krankheitserregern, das gilt auch für das Coronavirus. Stillen hat aber noch zahlreiche weitere Vorteile, auch wenn das Baby schon etwas grösser ist.

Text Veronica Bonilla Gurzeler

Die Ausbreitung des Coronavirus hat in den letzten Wochen verlangt, dass wir uns so gut wie möglich voneinander distanzieren und gleichzeitig Hygienestandards anwenden, die bis vor Kurzem schlicht als zwanghaft gegolten hätten. Gerade dann, wenn die Welt Kopf steht, ist es tröstlich zu wissen, dass sich manche Dinge nicht ändern. «Social distancing ist mit kleinen Kindern nicht umsetzbar, mit Neugeborenen schon gar nicht», sagt Dayo Oliver, leitende Hebamme am See-Spital in Horgen ZH. «Sie brauchen Nähe und Geborgenheit, um zu gedeihen. Körperkontakt hat einen nachweislich positiven Einfluss auf ihr Immunsystem.» Auch gegen das Stillen spricht nichts. «Mütter, die ein Kind geboren haben, sollen es nach wie vor stillen, wenn es ihnen möglich ist und für sie stimmt», sagt Oliver.

Viele Frauen sind trotzdem verunsichert und fürchten, dass sie die Viren aufs Kind übertragen könnten, wenn sie selbst infiziert, aber noch symptomfrei sind. Bislang sind jedoch keine Fälle beschrieben, in denen Covid-19 in der Muttermilch gefunden wurde. Eine Übertragung durch das Stillen sei daher unwahrscheinlich, teilen medizinische Fachorgane wie die Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG) mit. Allerdings wurden in Muttermilchproben Antikörper festgestellt, was Grund zur Annahme gibt, dass Muttermilch einen schützenden Effekt haben könnte.

Milch-Oligosaccharide in der Muttermilch schützen vor Viren.

Erkrankt eine stillende Mutter an Covid-19, war das Kind dem Virus während der Inkubationszeit bereits ausgesetzt und hat sich bedingt durch die Nähe und das Schmusen unter Umständen angesteckt. Gemäss heutigem Wissensstand verläuft die Krankheit bei Babys und Kindern mild. Deshalb gehen die Fachleute davon aus, dass die Mutter weiter stillen kann, solange sie sich dazu in der Lage fühlt. Dabei sollte sie die folgenden Vorsichtsmassnahmen einhalten:

♦ Hände vor dem Stillen gründlich waschen und desinfizieren.
♦ Bevor das Kind aufgenommen wird und während des Stillens einen Mundschutz tragen, um eine Ansteckung über Tröpfchen aus Mund und Rachen zu verhindern.
♦ Ist es der Mutter nicht möglich, ihr Kind zu stillen, kann sie die Milch abpumpen; der Vater oder eine Betreuungsperson wird die Muttermilch dem Baby im Fläschchen geben.
♦ Pumpe und Fläschchen müssen nach jedem Gebrauch sterilisiert werden.

Wenn das Baby auf die Welt kommt, ist es bereits mit einer grossen Zahl von Immunglobulinen ausgestattet. Diese wurden während der Schwangerschaft über die Plazenta übertragen. Stillen unterstützt diesen Nestschutz, da der Säugling über die Muttermilch weitere Abwehrstoffe erhält – in den ersten Lebenstagen vor allem über das Kolostrum, das neben immunsystemstärkenden Enzymen auch Antikörper in höherer Konzentration enthält. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Muttermilch sind die humanen Milch-Oligosaccharide. Diese stellen einen wichtigen Schutz des Säuglings vor Infektionen mit Viren und Bakterien dar. Neuere Studien weisen darauf hin, dass sie die Gefahr von Durchfall- und Atemwegserkrankungen verringern, indem sie Krankheitserreger im Magen-Darm-Trakt binden und abtransportieren.

Muttermilch bietet jedoch nicht nur einen Schutz vor Krankheiten und ist dank seiner Zusammensetzung die ideale Ernährung für den Säugling. Stillen hat noch weitere gesundheitliche Vorteile mit Langzeiteffekt. Es unterstützt insbesondere auch eine gesunde Kieferentwicklung.

Wenn das Baby auf die Welt kommt, liegt sein Unterkiefer leicht zurück. Sobald es zu saugen beginnt, bewegt es den Unterkiefer in einer ständigen Melkbewegung vor und zurück. Das fördert die Entwicklung des Kauapparats und sorgt dafür, dass die Zähne später genügend Platz haben. «Wird das Kind gestillt, trainiert es bei jeder Mahlzeit während rund 20 Minuten die gesamte Muskulatur des oralen Raums», sagt Hebamme Dayo Oliver. Kau-, Zungen- und Gesichtsmuskeln werden also rund 600 Mal bewegt. Oliver: «Saugen an der Mutterbrust ist für das Baby in der Regel deutlich anstrengender als Trinken aus dem Fläschchen. Dieses ist ja meist nach fünf bis zehn Minuten leer. Wer dem Kind das Fläschchen gibt, soll deshalb das Saugloch keinesfalls grösser machen.»

Auch verhält sich die Brustwarze im Mund des Babys anders als ein Sauger. «Die Brustwarze nimmt die Form eines flachen Dreiecks an und kommt weiter hinten im Gaumen des Kindes zu liegen als ein Sauger», erklärt Oliver. Dadurch wird das Breitenwachstum des Oberkiefers begünstigt. Die meisten Nuggis seien dagegen zu hart und zu rund. «Hat das Kind schon Milchzähne, fördern sie einen offenen Biss, also eine Kiefer- und Zahnfehlstellung, die später korrigiert werden muss.» Oliver empfiehlt deshalb, Kleinkindern, die bereits Milchzähne haben, weder Fläschchen noch Nuggi zu geben, sondern sie so bald wie möglich zum Trinkenlernen an einen Schnabelbecher zu gewöhnen.

Stillen unterstützt eine gesunde Kieferentwicklung.

Adressen

♦ Still- und Laktationsberaterinnen: Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC, Tel. 041 671 01 73, ➞ *stillen.ch*
♦ LLL-Stillberaterinnen: La Leche Liga Schweiz, Tel. 044 940 10 12 ➞ *stillberatung.ch*
Die LLL-Beraterinnen geben telefonisch oder über E-Mail Auskunft. Stilltreffen finden zurzeit keine statt.

Stillkampagne 2020

Muttermilch ist umweltfreundlich und nachhaltig! Die Stillkampagne 2020 will Mütter ermuntern, ihre Kinder mindestens sechs Monate ausschliesslich zu stillen. Auch danach ist Muttermilch, neben altersgerechter Beikost, das Beste fürs Baby, denn sie schützt vor Infektionskrankheiten und unterstützt die Reifung des Abwehrsystems. Mehr Infos auf ➞ *stillkampagne.ch*

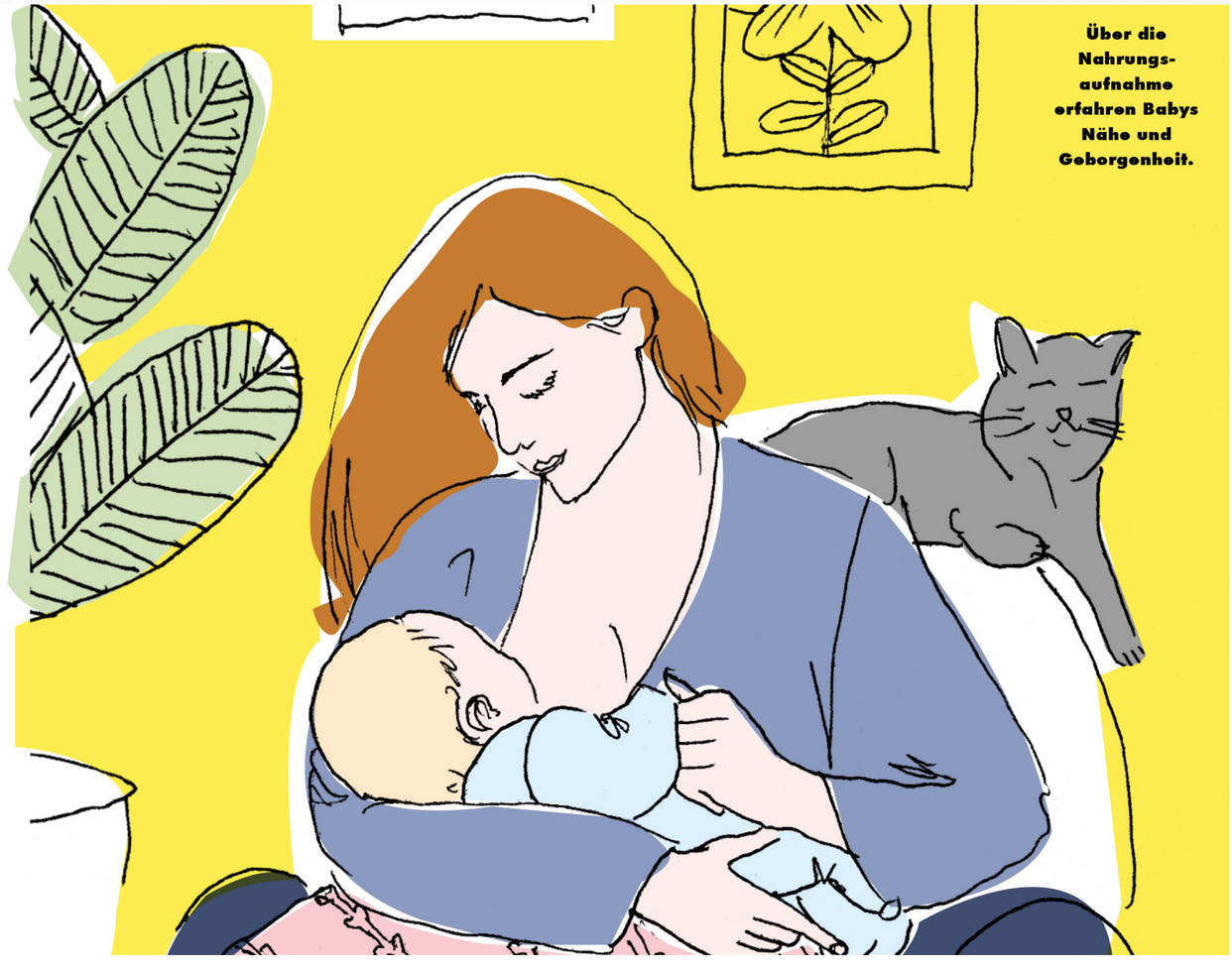

Illustration: Gabriela Gründler