



BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC

www.bdl-stillen.de



VSL Association of South Tyrolean/Italian Lactation Consultants/IBCLC

www.stillen.it



VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

www.stillen.at

SwiLacta

SWILACTA, Schweiz



elacta

Europäische Laktationsberaterinnen Allianz

www.elacta.eu

Clusterfeeding – Mehrgangmenü für Babys



© Tomsickova, Fotolia

Ein bekanntes Phänomen in den ersten Tagen, vielleicht Wochen, ist das sogenannte Clusterfeeding. Dabei sind die Abstände zwischen den einzelnen Stillmahlzeiten manchmal sehr kurz, sodass Sie vielleicht den Eindruck haben, stundenlang zu stillen. Andererseits gibt es in der Zeit des normalen Clusterfeedings sicherlich auch mehrere Stunden, in denen Ihr Baby schläft. Besonders häufig (aber nicht nur) treten solche „Stillgelage“ in den Abendstunden auf. Auch wenn dieses Stillverhalten anstrengend oder sogar beunruhigend sein kann, ist sein Effekt ein besonders nachhaltiger: Aufbau der Milchproduktion.

Einleuchtende Erklärungen für diese Stillmarathons gibt es viele:

- › **Kleine Babys haben nur ein sehr kleines Fassungsvermögen ihres Magens** und wurden während der Schwangerschaft über Plazenta und Nabelschnur ständig mit Nahrung versorgt. Kleine häufige Mahlzeiten entsprechen somit den vorgeburtlichen Bedingungen eher als seltenere große Mahlzeiten.
- › **Saugen und Stillen brauchen besonders in den ersten Tagen viel Kraft und Energie** und erfordern Training; deshalb legen Neugeborene während der Mahlzeit gerne kurze Rast- und Schlafpausen ein.

- › Die häufigen kurzen Stillepisoden regen bei der Mutter besonders gut die Ausschüttung des für die Milchbildung wesentlichen Hormons Prolaktin an. Seine volle Wirkung auf die Milchproduktion entwickelt Prolaktin jedoch erst nach 8–16 Stunden. So könnte man sagen, **dass das abends dauerstillende Baby die Milchbestellung für den nächsten Tag aufgibt**. Wird hier übervorsorglich zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung angeboten, kann dieses interessante Wechselspiel empfindlich gestört werden.
- › **Auch kindliche Hormone spielen beim Clusterfeeding eine wichtige Rolle.** Während der ausgiebigen Saugperioden wird das Hormon Cholezystokinin ausgeschüttet. Ist der Hormonspiegel nach einiger Zeit Saugen ausreichend angestiegen, vermittelt dies dem Kind das Gefühl der Sättigung. Der Cholezystokininwert sinkt relativ rasch wieder ab, sodass das Kind nach 10 oder 20 Minuten bereits wieder ein Hungergefühl entwickeln kann und wiederum zu saugen beginnt. Diese Schlaufe kann sich mehrmals wiederholen, bevor das Kind in einen tiefen, längeren Schlaf fällt. In diesem Fall ist es der Akt des Saugens, der die Sättigung hervorruft. Saugt das Kind nun am Schnuller statt an der Brust, kann dies die Gewichtszunahme erheblich beeinträchtigen.
- › **Während der gehäuften Stillperioden konnte das Neugeborene vermutlich den gesamten Verdauungstrakt füllen**, sodass es sich nun erlauben kann, länger zu schlafen ohne zu großen Hunger zu riskieren.

Welche Erklärungen für das Verhalten des Säuglings auch herangezogen werden – es ist ganz normal und macht Sinn!



IBCLC

* Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Worauf Sie während der Zeit des Clusterfeedings achten sollten:

Auch wenn Clusterfeeding ein normales und gesundes Verhalten darstellt, muss gewährleistet sein, dass das Baby tatsächlich ausreichend Kalorien erhält.

 Zwischen den Clusterfeeding-Zeiten gibt es normalerweise auch Schlaf- und Ruhezeiten, die Sie selbst auch als solche nutzen sollten.

 Ein gut gestilltes Kind hat ab dem 5. Lebenstag bis zur 4.–6. Lebenswoche mehrmals täglich Muttermilchstuhl.

 Nach einem anfänglichen Gewichtsverlust von etwa 5–7% (max. 10%) wächst das Baby etwa entlang seiner Gewichtspersentile.

Alarmsignale, die bei gehäuften Stillmahlzeiten ein  genaueres Hinsehen erfordern, sind wunde Brustwarzen, ein übermäßiger Milcheinschuss, wiederkehrende Milchstaus, starke Gelbsucht, besondere Schläfrigkeit oder Unzufriedenheit des Kindes über den ganzen Tag. In diesen Fällen kontaktieren Sie bitte eine Fachperson.

Vertrauen Sie Ihrem Kind, vertrauen Sie Ihrem Körper! Je mehr Sie dem Bedürfnis des Kindes nach diesen gehäuften Stillmahlzeiten nachkommen, desto besser und rascher etabliert sich die Milchbildung.



QUELLEN:

- › VSLÖ-News März 2011
- › Dr. Diane Wiesinger 2006, How Babys Eat; www.normalfed.com
- › Bergmann NJ: Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals. Acta Paediatr. 2013 Aug;102(8):773-7

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC