

Trinken nach Durst in der Stillzeit

Zusammengestellt EN 21.03.2024

Liebe Eltern,

herzliche Glückwünsche zu Ihrem Baby!

Sie haben sich entschieden, Ihr Baby zu stillen. Damit geben Sie ihm alles, was die Natur für Ihr Kind vorgesehen hat.

Ihre Muttermilch liefert die passende Menge und Zusammensetzung von Nährstoffen und bioaktiven Faktoren für Ihr sich entwickelndes Kind. Um diese Milch für Ihr Baby zu bilden, sollten Sie ausreichend essen und trinken. Da Muttermilch zu etwa 90 Prozent aus Wasser besteht, ist es wichtig, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Manche Leute denken, dass genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, bedeutet, dass sie den ganzen Tag über literweise trinken müssen. Das führt allerdings nicht nur dazu, dass man viel zu oft zur Toilette muss (mit einem Neugeborenen hat man dafür keine Zeit!), sondern es ist auch überhaupt nicht notwendig.

Wie viel sollten Sie also in der Stillzeit trinken?

Flüssigkeitsbedarf in der Stillzeit

Fachleute empfehlen, dass Sie ca. 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken, zusätzlich brauchen Sie ungefähr 600 - 750 ml für die Milchbildung. So stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend hydriert sind für Ihre eigene Gesundheit und um die passende Menge Muttermilch zu bilden.

Wenn Sie zum Beispiel 50 kg Körpergewicht haben, brauchen Sie 1,5 Liter Flüssigkeit für sich selbst, mit 60 kg Körpergewicht 1,8 Liter Flüssigkeit, mit 70 kg Körpergewicht 2,1 Liter Flüssigkeit, mit 80 kg Körpergewicht 2,4 Liter Flüssigkeit, an heißen Tagen oder bei anstrengenden Tätigkeiten brauchen Sie mehr Flüssigkeit. Wenn Sie stillen, sollten Sie über diese empfohlene Menge hinaus so viel mehr Flüssigkeit zu sich nehmen wie Ihr Baby trinkt, um gut hydriert zu bleiben. Nach einer Meta-Analyse (Rios 2023, 167 Studien) beträgt die durchschnittliche Muttermilchaufnahme bei Beschränkung auf Studien mit gesunden termingerechten Kindern, die bis zu 6 Monaten ausschließlich gestillt wurden:

- 624 ml (135 ml/kg) pro Tag im ersten Monat
- 735 ml (126 ml/kg) pro Tag im dritten Monat
- 729 ml (107 ml/kg) pro Tag im sechsten Monat
- 593 ml (61 ml/kg) pro Tag im zwölften Monat

Durchschnittlich bedeutet, dass es Abweichungen nach unten oder oben geben kann, ± 100 ml sind gut möglich, jedes Baby trinkt „seine“ individuelle Menge, bei der es auch an manchen Tagen Abweichungen geben kann. Sie müssen NICHT genau wissen wieviel Ihr Baby trinkt.

Bei Stillen nach Bedarf bekommt Ihr Baby was es braucht.

Wenn Sie z. B. an heißen Tagen mehr Durst verspüren, hat Ihr Baby auch mehr Durst und wird öfter kurz stillen wollen. So regelt es die Milchmenge auf seine Bedürfnisse ein und Sie werden mehr trinken wollen.

- Seltener, ausgiebige Stillzeiten sorgen für reichhaltigere Muttermilch
- Häufiges, kurzes Stillen sorgt für mehr Muttermilch

So regelt das Kind durch sein Stillverhalten welche Milchzusammensetzung es bekommt, je nachdem, ob es Hunger oder vermehrt Durst hat.

Ein leichter Flüssigkeitsmangel hat keinen Einfluss auf Ihre Milchbildung, kann sich aber auf Ihre allgemeine Stimmung, Ihre verfügbare Energie und Hautgesundheit auswirken.

Wenn die Flüssigkeitszufuhr eingeschränkt wird, werden stillende Frauen weniger Urin haben, statt weniger Milch.

Es gibt viele Möglichkeiten, für eine adäquate Flüssigkeitszufuhr zu sorgen, z. B. durch den Verzehr von wasserreichen Nahrungsmitteln und das ständige Bereithalten einer gefüllten Trinkflasche.

Dehydriert zu sein, hat zwar keinen Einfluss auf die Milchmenge, aber übermäßig viel zu trinken, schon. Ausgewogenheit ist der Schlüssel. Ihr Durst ist ein ausgezeichnete Ratgeber, wie viel Sie trinken sollten.

Trinken nach Durst

Wahrscheinlich haben Sie schon bald beim Stillen Ihres Kindes bemerkt, dass Sie häufiger dabei Durst verspüren. Das Oxytocin, das Ihr Körper beim Stillen freisetzt und das Ihre Milch fließen lässt, ist auch dafür verantwortlich, dass Ihr Durstgefühl ausgelöst wird. Wenn Sie jedes Mal beim Stillen zusätzlich etwas trinken, stellt Ihr Körper auf natürliche Weise sicher, dass Sie genügend Flüssigkeit für die Milchbildung bekommen.

Eine Möglichkeit, um festzustellen, ob Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, besteht darin, Ihren Urin zu beobachten. Wenn Sie genügend trinken, ist er fast klar oder von hellgelber Farbe. Wenn er dunkelgelb ist oder Sie feststellen, dass Sie seltener urinieren als sonst, könnten Sie dehydriert sein.

Wie sich der Flüssigkeitshaushalt des Körpers auf die Milchmenge auswirken kann

Wenn Sie tagsüber nicht genug getrunken haben, brauchen Sie nicht in Panik zu geraten, dass Ihr Kind nicht ausreichend Milch bekommt. Ihr Körper produziert so lange genügend Muttermilch, bis Sie sehr stark dehydriert sind.

Studien haben gezeigt, dass Frauen, die über den Tag verteilt einen Liter weniger Wasser getrunken haben, immer noch in der Lage waren, genügend Milch für ihr Kind zu produzieren. Leider kann sich der Flüssigkeitsmangel negativ auf Ihre Gesundheit auswirken.

Ihr Körper nimmt das, was er für die ausreichende Milchbildung braucht, aus den körpereigenen Vorräten. Wenn Sie zum Beispiel nicht genügend Kalzium zu sich nehmen, enthält Ihre Muttermilch zwar immer noch genügend Kalzium für Ihr Kind, aber Ihre Knochen werden darunter leiden. Das Gleiche gilt für Wasser. Wenn Sie nicht genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, kann es zu folgenden Symptomen kommen, z. B.:

- Rissige Lippen
- Trockene, juckende Haut
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Mangelnde Energie
- Stimmungsschwankungen

Nur wenn Sie anhaltend stark dehydriert sind, reduziert Ihr Körper die Muttermilchbildung und vor allem Ihre eigene Gesundheit wird erheblich beeinträchtigt. Jeden Tag die richtige Menge Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist wichtig für Ihre eigene Gesundheit (und die Ihres Kindes, das seine Mutter braucht).

Musliminnen, die den Ramadan einhalten wollen und von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts trinken, haben dennoch ausreichend Milch für ihre Kinder, wenn sie während der Nacht reichlich trinken; selbst dann, wenn sie in sehr heißen Ländern wohnen und der Ramadan in den Sommer fällt, wenn die Tage länger sind.

Warum übermäßige Flüssigkeitszufuhr nicht die Lösung ist

Wenn Ihre Muttermilchbildung zurückgegangen ist, werden Ihnen vielleicht Freunde oder Verwandte vorschlagen, mehr zu trinken. Ihre mangelnde Flüssigkeitsaufnahme ist höchstwahrscheinlich NICHT für den Rückgang der Muttermilch verantwortlich, und ZU VIEL zu trinken, kann Ihrer Milchmenge sogar schaden.

Wenn Sie viel zu viel trinken, geraten die Hormone, die die physiologische Milchbildung und den Milchfluss regeln, durcheinander. Das kann dazu führen, dass Ihr Baby dann sogar weniger Milch bekommt. Frauen die übermäßig viel getrunken haben (~ 3200 ml/Tag) hatten weniger Milch und ihre Babys nahmen weniger zu als die Kinder von Frauen, die nach Durst getrunken haben.

Trinken Sie einfach nach Durst und kontrollieren Sie Ihren Urin, um die für Sie richtige Flüssigkeitsmenge zu erhalten. Bei Sorgen um Ihre Milchmenge kontaktieren Sie eine Stillspezialistin®/IBCLC.

Tipps für die ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Als frischgebackene Mutter kann es leicht passieren, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse hintenanstellen, wenn Sie die Ihres Kindes an die erste Stelle setzen. Mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr können Sie sicherstellen, dass Sie Ihr Kind gut versorgen und ihm geben können, was es zum Gedeihen braucht. Sie

müssen keine besonderen Getränke zu sich nehmen und keine genau abgemessenen Mengen. Sogenannte „Stilltees“ oder Fencheltee sollten Sie möglichst nicht oder nur in geringsten Mengen konsumieren. Etliche Kräuter dieser Tees enthalten natürlicherweise Stoffe, die cancerogene und genotoxische Wirkungen haben.

Wenn Sie am öffentlichen Wassernetz angeschlossen sind, können Sie hier in Deutschland unbesorgt Leitungswasser zu sich nehmen. Die Trinkwasserqualität ist gut und wird ständig überwacht.

Verschiedene Möglichkeiten, um den vermehrten Bedarf anzupassen:

- Sorgen Sie dafür, dass Sie immer ein Getränk an Ihrem Lieblingsplatz zum Stillen haben. Es gibt nichts, was mehr frustrierend ist, als Durst zu haben, wenn Sie möglicherweise auch mal 45 Minuten lang auf einem Platz sitzen und Ihr Kind stillen.
- Verstauen Sie eine Wasserflasche in Ihrer Handtasche, in Ihrem Getränkehalter im Auto, auf Ihrem Schreibtisch bei der Arbeit und in der Nähe Ihres Sportgerätes. Wenn Sie immer etwas zum Trinken in der Nähe haben, kommen Sie leicht dazu, über den ganzen Tag verteilt zu trinken.
- Essen Sie Lebensmittel, die einen hohen Wassergehalt haben, wie Wassermelone, Gurken, Salate und Suppen.
- Sie können Ihrem Wasser etwas Obst, Saft oder einen Spritzer Zitrone hinzuzufügen, um es schmackhafter zu machen, oder trinken Sie Frucht- oder Kräutertees. Sogenannte „Stilltees“ oder Fencheltee sollten Sie möglichst nicht oder nur in geringen Mengen konsumieren. Etliche Kräuter dieser Tees enthalten natürlicherweise Stoffe, die cancerogene und genotoxische Wirkungen haben.
- Vermeiden Sie zu viele koffein- und/oder zuckerhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee und Softdrinks. Zu viel Koffein kann eine harntreibende Wirkung haben, die Ihren Körper entwässert. Zuviel Zucker ist ungesund und macht dick.
- Wenn es Ihnen schwerfällt, sich daran zu erinnern, etwas zu trinken, setzen Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme zeitlich fest. Stellen Sie einen Alarm für jede Stunde ein und versuchen Sie, jedes Mal, wenn der Alarm ertönt, ein paar Schlucke zu trinken. Bald werden Sie sich angewöhnen, gewohnheitsmäßig genug zu trinken.
- Sie können sich auch bei Bedarf eine App auf Ihr Handy herunterladen, mit der Sie Ihre tägliche Flüssigkeitszufuhr verfolgen können.

Während Sie sich um Ihr neugeborenes Baby kümmern, konzentrieren Sie sich auf viele Dinge. Ausreichend zu trinken, sollte deshalb keine zusätzliche Mühe machen, folgen Sie einfach Ihrem Durstgefühl. Nutzen Sie diese Tipps, um die Menge, die Sie jeden Tag brauchen, zu trinken, um gesund zu bleiben.

Alles Gute für Sie und Ihr Baby