

Gewichtszunahme für OP – Vegane Ernährung – Narkose für kleinen Eingriff

Die hier aufgeführten Antworten entsprechen nicht zwangsläufig der Meinung der La Leche League.

Mein Sohn, vier Wochen alt, hat zwei angeborene Löcher im Herzen. Bis zur Operation soll er möglichst viel Gewicht zunehmen. Leider schläft er beim Trinken an der Brust schnell ein und nimmt auch nur wenig zu. Nun wurde mir in der Klinik gesagt, Stillen sei zu anstrengend für ihn und ich solle ihn mit der Flasche füttern. Was kann ich tun, damit er besser zunimmt und ihn das Stillen weniger anstrengt?

An der Brust zu trinken ist in Wahrheit weniger anstrengend als aus einer Flasche zu trinken. Ihr Sohn kann dabei nämlich seine Saugaktivität, Schlucken und Atmung besser koordinieren und wird besser mit Sauerstoff versorgt. Ausserdem profitieren Babys mit angeborenen Herzfehlern noch mehr von den Vorteilen der Muttermilch als gesunde Babys.

Unabhängig von der Art des Herzfehlers und der Ernährungsweise haben jedoch viele von diesen Kindern bis zur Operation Probleme mit der Gewichtszunahme. Danach nehmen sie meist sehr viel besser zu.

Bis es soweit ist, können Sie Folgendes tun, um die Gewichtszunahme ihres Sohnes zu verbessern: Legen Sie ihn häufig, das heisst alle zwei bis drei Stunden, und nur für kurze Zeit, etwa 15 Minuten, jeweils nur an eine Brust an. Wecken Sie ihn für die Mahlzeiten auf, da er sich vielleicht trotz Hunger nicht von alleine meldet. Lösen Sie durch Wärme, leichte Massage und Entspannung vor dem Anlegen Ihren Milchspendereflex aus.

Massieren Sie während des Stillens vorsichtig Ihre Brust oder drücken Sie mit der flachen Hand etwas auf die Brust, das erhöht den Fettgehalt und lässt Ihre Milch leichter fliessen. Nach dem Stillen können Sie Ihre Brust leerpumpen, die abgepumpte Milch aufrahmen lassen und die kalorienhaltige Sahne später mit einer kleinen Spritze zufüttern.

Regine Gresens,
Hebamme und Stillberaterin IBCLC, DE

Kann ich mich während Schwangerschaft und Stillzeit vegan ernähren?

Unter Beachtung einiger wichtiger Regeln ist eine vegane Ernährung auch während Schwangerschaft und Stillzeit möglich. Es funktioniert aber leider nicht einfach so, dass man nur die tierischen Produkte weglässt und alles passt. Wichtig dabei sind eine gute Planung und ein ausreichendes Ernährungswissen. Da sich VeganerInnen in der Regel intensiv mit dem Thema beschäftigen, ist das üblicherweise kein Problem.

Zu beachten sind bei veganer Ernährung vor allem die Eiweisszufuhr, die Versorgung mit den Vitaminen B12 und D, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Zink. Etwa 80 Prozent der Kost sollten durch Gemüse, Salate, Kräuter, Kartoffeln, Avocados, Maroni, Früchte und Trockenfrüchte, gekeimte Getreide und Green Smoothies gedeckt werden. Die restlichen 20 Prozent entfallen auf pflanzliche Eiweissquellen, wie Hülsenfrüchte und deren Produkte (z.B. Sojamilch und -Joghurts, Tofu, Mehle, Aufstriche), diverse Nüsse und Samen (etwa Mandeln, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Cashew-, Hasel-, Macadamianüsse, Hanf-, Lein-, Sesam-, Flohsamen), Produkten daraus (Nussmuse, vegane Milch, veganer Joghurt, veganer Käse, Öle), sowie Getreideprodukte aus Dinkel, Hirse, Amaranth, Quinoa und weitere Omega-3-Fettsäuren erhält man über Lein-, Hanf- und Rapsöl, oder auch über Portulak, bestimmte Meeresalgen, Soja, Chia-Samen, Walnüsse oder Blattgemüse. Für Vitamine, allen voran Vitamin B12 und Spurenelemente gibt es heute bereits sehr gute – das heisst wirklich zellverfügbare Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Nahrungsmittel. Natürliche Vitamine in Verbindung mit den in Pflanzen und Früchten enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen sind immer zu bevorzugen, denn sie erhöhen oder ermöglichen erst die biologische Verwertbarkeit.

Rita Maria Strondl, Diätologin, AT

Braucht es wirklich keine Narkose zum Durchtrennen des Zungenbändchens?

Der Irrglaube, Neugeborene und Säuglinge spürten keine Schmerzen, hielt sich lange Zeit. Das liegt auch daran, dass Säuglinge und Kleinkinder aufgrund ihrer unreifen, «langsamen» Nerven Schmerzen erst mit einer Verzögerung äussern, die oft als «Mitleid schinden» interpretiert wird. Inzwischen weiss man, dass schon Ungeborene ab der 20. Schwangerschaftswoche Schmerzen empfinden können und dass schmerzhafte Eingriffe das Schmerzgedächtnis von Kindern verändern können. Die Durchtrennung eines Zungenbändchens wird bei älteren Kindern tatsächlich in Vollnarkose, seltener in einer örtlichen Betäubung (die nicht kindgerecht ist, weil sie an sich schon weh tut), durchgeführt. Das liegt daran, dass das Zungenbändchen bei älteren Kindern dicker und vernarbter ist und der Eingriff damit ungleich komplizierter. Was dann im Durchschnitt 15 Minuten dauert, ist beim Neugeborenen in wenigen Sekunden überstanden, da das Zungenbändchen bei Neugeborenen in der Regel ein dünnes, nicht mit Nerven oder Blutgefässen durchsetztes Häutchen ist, das sich leicht durchtrennen lässt. Das Zungenbändchen an sich ist ein potentielles Still- und Entwicklungshindernis und die Entscheidung zum Durchtrennen in der Regel bei Auftreten von Stillschwierigkeiten nach entsprechender Abklärung getroffen. Der Eingriff ist in diesem Alter minimal invasiv und eine Vollnarkose im Kindesalter immer eine Risiko-Nutzen-Abwägung, die, wie immer, individuell getroffen werden muss. Dass der Eingriff unangenehm für einen Säugling ist, steht ausser Frage: Er wird festgehalten und jemand macht sich in seinem Mund zu schaffen. Die meisten Kinder trinken aber bereits wenige Minuten danach zufrieden an der Brust – eines der besten Schmerzmittel, die es gibt.

Nicole Ritsch, Anästhesistin,
Stillberaterin LLL und IBCLC, IT

**Haben Sie Fragen rund ums Stillen?
Wir beantworten sie gerne! – redaktion@elternzeitschrift.org**