

## Vorwort

Es freut mich sehr, dass ich auch in der zweiten Auflage dieses Buches dazu beitragen kann, dass Sie eine lange, von Genuss getragene Stillzeit erleben. Es ist für mich schön, einen Ratgeber geschrieben zu haben, der vielen Müttern in der Stillzeit hilft, sich so zu ernähren, dass ihr Baby nicht von Bauchweh geplagt wird. Das große Interesse an der ersten Auflage meines Buches bestätigt mich darin, dass der Entschluss, meine Erfahrungen weiterzugeben, richtig war.

Sie fragen sich sicherlich, warum sich eine Hebamme die Mühe macht Rezepte zu entwickeln und darauf zu testen, ob sie Blähungen oder Wundsein hervorrufen und warum hat diese Hebamme ihr Wissen dann auch in einem Buch zusammenfasst?

Um das zu erklären, muss ich ein wenig weiter ausholen: Anfang der 1990er-Jahre begannen in einigen deutschen Bundesländern Hebammen wieder mit ihrer Nachsorgetätigkeit - und so auch ich. Die ganzheitliche Nachsorge umfasst unter anderem die Beratung, Unterstützung und Begleitung in der Zeit nach der Geburt. Das betrifft die Kontrolle der Rückbildungsvorgänge, die Überwachung der Nabelabheilung und natürlich in einem großen Umfang die Hilfestellung und unterstützenden Rat beim Stillen.

Durch diese engere Betreuung der Mütter und ihren Kindern wurden uns Hebammen und vor allem auch den Müttern wieder die Einzigkeit und Wichtigkeit des Stillens bewusst. Aufgrund dieser Erkenntnisse stillen mittlerweile viele Frauen nach der Geburt und die Tendenz ist steigend.

Bei der Stillbetreuung ist mir aufgefallen, dass Babys nach dem Stillen sehr oft weinen und gemeinsam mit Kolleginnen versuchte ich herauszufinden, was die Ursache dafür sei. Recht rasch war klar, dass in vielen Fällen das Unwohlsein der Babys nach dem Stillen mit der Ernährung ihrer Mütter zusammenhing. Ich notierte mir also immer dann, wenn diese Koliken auftraten, was die Mütter in den letzten 24 Stunden gegessen hatten und auf diese Weise entstand eine Liste mit Lebensmitteln, die zu Blähungen und Wundsein führen.

Sie ist zwar eine gute Hilfe, wenn man sich bewusst bezüglich des Stillen ernähren möchte, hatte aber den Nachteil des Verbotes: „Das darfst du nicht, dieses ist nicht gut“. Die Mütter ernährten sich daher einseitig und ohne Abwechslung, um die nicht geeigneten

Nahrungsbestandteile zu meiden. Das führt ebenso wie bei einseitigen Diäten, zu Frust und Heißhungerattacken. Dazu kam auch noch eine große Ratlosigkeit, welche Gerichte überhaupt noch für den Verzehr geeignet wären. Viele Mütter hatten das Gefühl, sie dürfen sich, wenn sie sich an die Liste halten wollen, von fast nichts mehr ernähren.

Das war also keine optimale Situation und leider hörten viele Frauen mit dem Stillen auf. Sie hatten die Hoffnung, dass ihr Kind nicht mehr schreien und weinen würde und sie als Mutter außerdem wieder normal essen könnten. Was sehr schade ist, da die Muttermilch gerade in der ersten Lebenszeit des Babys das optimale Nahrungsmittel ist.

Die Motivation und den Willen sich auf eine ausreichend lange Stillzeit einzulassen erhält man aber nur, wenn die Mutter zufrieden ist und sich ausgewogen, abwechslungsreich und reichlich bzw. ernähren „darf“. Denn wenn sie sich zwar reichlich und ausgewogen ernährt, das Baby die jeweiligen Inhaltsstoffe jedoch nicht gut vertragen kann und sich nach der Nahrungsaufnahme unwohl fühlt und das auch noch kundtut, ist die Mutter nicht mehr zufrieden.

In all den Jahren, in denen ich Mütter beim Stillen unterstütze, ist mir diese Wichtigkeit immer mehr bewusst geworden. Da ich zudem gerne koche, habe ich Rezepte mit blähenden Zutaten entschärft, einige Rezepte entwickelt und so eine breite Palette an Speisen geschaffen, die für ein harmonisches Stillen optimal sind. Zum Testen habe ich diese dann immer an die Mütter weitergegeben, die ich gerade betreut habe. So ist im Laufe der Jahre eine beträchtliche Rezeptsammlung entstanden. Den tatsächlichen Anstoß, dieses Buch zu schreiben, gaben mir Mütter, die ich betreue und einige meiner Kolleginnen. Sie brachten mich auf die Idee, alles aufzuschreiben, damit die Rezepte auch von anderen stillenden Frauen genutzt werden können.

Ich möchte in diesem Buch aber nicht nur Rezepte zum Besten geben, sondern auch die immer wieder gestellten Fragen rund um die Muttermilch und das Stillen beantworten.

Die Anatomie der Brust ist Ihnen sicherlich bekannt und wurde in den Geburtsvorbereitungskursen besprochen. Ebenso die verschiedenen Anlegemöglichkeiten und Stillpositionen, sowie den Such- und Schluckreflex. Zu diesen Themen gibt es gute Hilfsliteratur im Buchhandel und sicherlich kann Ihnen Ihre Nachsorgehebamme oder Stillberaterin eine große Hilfe sein.

Mein Augenmerk möchte ich auf den Aspekt der Ernährung, die Zusammensetzung der Muttermilch sowie deren Wirkung auf den kindlichen Organismus legen, ein weiterer Schwerpunkt liegt beim Aufzeichnen Vorteile des Stillens.

Da der Ernährungsaspekt im Vordergrund steht, habe ich mein Buch „Stillen und Schlemmen,, genannt, wobei das Wort „Schlemmen,, gleichermaßen für Mutter und Kind gelten soll.

Ich hoffe, dass es Ihnen - liebe Mutter - dabei hilft, in der Stillzeit gesund zu schlemmen und dass Sie Ihr Stillen genießen können.

*Ihre Frauke Tiedemann*