

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Abkürzungen	4
Einleitung	5
1.0 Historie des Stillens und die heutige Situation	7
1.1 Stillen und frühe Formen der Ersatznahrung	7
1.2 Stillen in verschiedenen Regionen Europas	7
1.3 Ammendienste	8
1.4 Ernährung in den ersten Lebenstagen	8
2.0 Eigenschaften der Muttermilch und Muttermilchersatzprodukte	9
2.1 Vorteile der Muttermilch	9
2.2 Veränderung der Milch während der Stillzeit	13
2.3 Veränderung der Milch während des Stillvorgangs	15
2.4 Frühkindlicher Gewichtsverlust	16
2.5 Stillserfolg in Abhängigkeit von früher Zufütterung	18
2.6 Gustatorische Reize durch Muttermilch	20
2.7 Muttermilchersatzprodukte	20
3.0 Ernährungseinflüsse auf Mutter und Kind	21
3.1 Bedeutung der Schwangerenernährung	21
3.2 Ernährung in der Stillzeit	23
3.3 Nährstoffe in der Muttermilch und Bedarf des Kindes	32
3.4 Nährstoffversorgung des Säuglings in Abhängigkeit vom mütterlichen Ernährungszustand	43
3.5 Schadstoffgehalt der Muttermilch	55
3.6 Einfluss von Genussmitteln (Nikotin, Alkohol, Koffein)	56
4.0 Ernährungsempfehlungen für das erste Lebensjahr	59
4.1 Empfehlungen des Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund	59

4.2	Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	60
4.3	Empfehlungen der Nationalen Stillkommission	61
4.4	Empfehlungen der WHO	61
4.5	Empfehlungen von UNICEF und Entwicklung eines Aktionsplanes in Zusammenarbeit mit Stillfreundliches Krankenhaus	63
4.6	Empfehlungen von Linkages und SARA	63
4.7	Empfehlung der American Academy of Pediatrics	64
5.0	Gesundheitliche Auswirkungen einer Stilldauer von über sechs Monaten	66
5.1	Nährstoffversorgung	66
5.2	Bedeutung bei Erkrankungen des Kindes	66
5.3	Erkrankungs- und Mortalitätsrisiko	67
6.0	Wachstumsreferenzkurven	68
6.1	Wachstumsreferenzkurven aus den 70er Jahren	68
6.2	Neuentwickelte Wachstumsreferenzkurven	68
6.3	Konsequenzen der Nutzung von Wachstumskurven aus den 70er Jahren	69
7.0	Wie lange soll vollgestillt werden?	70
7.1	Diskussion	70
8.0	Zusammenfassung	75
9.0	Abstract	77
	Abbildungsverzeichnis	79
	Tabellenverzeichnis	79
	Literaturverzeichnis	81