



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Alles über Muttermilch

Teile diesen Article

X



## Alles über Muttermilch

Dem Geheimnis Muttermilch auf der Spur

<https://www.babyservice.de/alles-ueber-muttermilch> <sup>[1]</sup>

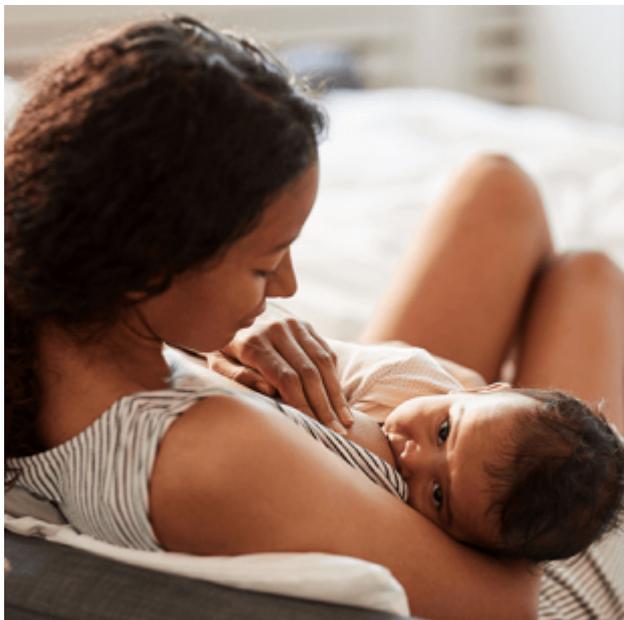
Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

[\\_ \[2\]](#) [\\_ \[3\]](#) [\\_ \[4\]](#)



## Alles über Muttermilch

Dem Geheimnis Muttermilch auf der Spur

- [Teilen](#)

## Muttermilch: Das Wichtigste aus der Muttermilchforschung

Für viele Mamas gibt es nichts Schöneres, als ihr Kleines Stillen zu können. Auch Babys genießen diese besondere Nähe zu Mama und profitieren von den vielen Vorteilen der Muttermilch.

Lass uns zusammen das Wunder Muttermilch unter die Lupe nehmen!

### Die verschiedenen Arten von Muttermilch

Wusstest du, dass Muttermilch nicht gleich Muttermilch ist? Die Natur ist wahnsinnig clever! Denn die Zusammensetzung deiner Muttermilch passt sich an die Bedürfnisse deines Babys an. Und weil sich die Bedürfnisse deines kleinen Schatzes verändern, verändert sich auch deine Muttermilch mit der Zeit.

**In den ersten Tagen nach der Geburt** ist Muttermilch besonders reich an Antikörpern, die dein Baby vor Krankheiten schützt und seine Darmfunktion fördert. Sie wird als **Kolostrum** bezeichnet.

**In den Wochen danach** sorgt die so genannte **Übergangsmilch** bestens für dein schnell wachsendes Baby. **Nach etwa einem Monat** produziert deine Brust **reife Muttermilch**. In der Muttermilch passt sich die Menge an Protein (Eiweiß) an die Bedürfnisse deines Babys je nach Entwicklungsphase an. Am Anfang enthält Muttermilch mehr Protein, weil dein Baby in den ersten 4-6 Monaten schneller wächst. In den folgenden Monaten sinkt der Proteingehalt in der Muttermilch, weil dein Kleines langsamer wächst und daher weniger Protein benötigt. Selbst während einer Stillmahlzeit verändert sich die Zusammensetzung der Milch: Die Vordermilch, die dein Baby zu Beginn einer Stillmahlzeit trinkt, ist eher wässrig und damit durststillend. Je länger das Stillen dauert, desto dickflüssiger und sättigender wird sie. Erfahre in unserem Artikel zur Zusammensetzung von Muttermilch alles über Kolostrum, Übergangsmilch, reife Muttermilch und die wertvollen Nährstoffe darin. Erfahre in unserem Artikel noch mehr über viele weitere faszinierende Fakten über die [Muttermilch und ihre Zusammensetzung](#) [6].



## Was ist genau in Muttermilch enthalten?

Muttermilch ist komplex, aber wie du eben erfahren hast, passt sich die Muttermilch an die Bedürfnisse deines Babys immer wieder an. Dennoch ist sicher, reife Muttermilch besteht aus: Wasser, Protein (Eiweiß), Fett, Laktose (Milchzucker), Humane Milch-Oligosaccharide (HMO), Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Hormone.

Die meisten Bestandteile wie Fett, Protein oder Laktose sind dir vielleicht bekannt, aber was verbirgt sich hinter dem komplizierten Begriff HMO?

Einfach erklärt sind HMO Zucker und wahre Multitalente! Die kleinen Helferlein wirken sich positiv auf die Darmgesundheit und das Immunsystem deines Babys aus. Du bist neugierig geworden? Wir haben für dich alle [Informationen zu HMO](#) <sup>[7]</sup> zusammengestellt.

Wie wichtig der Darm und die Darmflora für ein funktionierendes Immunsystem deines Babys sind und warum die Inhaltsstoffe der Muttermilch dabei eine wichtige Rolle spielen, kannst du außerdem in unserem [Interview mit Dr. med. Mike Poßner](#) <sup>[8]</sup> nachlesen.

## Wie entsteht Muttermilch?

Hast du dich schon einmal gefragt, wie die Milch überhaupt in die Brust kommt? Vor allem wenn man zum ersten Mal Mama wird, ist es schwer vorstellbar, dass der eigene Körper plötzlich Milch produziert. Und tatsächlich laufen viele kleine Vorgänge in deinem Körper ab, bis die Milch in deiner Brust ankommt.

**Wie das funktioniert? Das haben wir hier Schritt für Schritt erklärt:**

1. Wenn dein Baby an deiner Brust saugt, werden die Nervenenden in der Brustwarze und im Warzenhof angeregt.
2. Zwischenhirn und Hirnanhangsdrüse erhalten nun die Botschaft, Milch zu bilden.
3. Es werden Hormone zur Milchbildung (Prolaktin) und Milchausschüttung (Oxytocin) produziert.
4. Durch deine Blutbahn gelangen beide Hormone in die Brust.
5. Prolaktin bewirkt, dass die Milchbläschen in der Brust Muttermilch bilden.
6. Oxytocin bewirkt, dass sich die Drüsengänge in der Brust zusammenziehen und die Milch aus den Milchbläschen fließt.
7. Die Muttermilch gelangt durch die Drüsengänge in die sogenannten Milchseen, die hinter der Brustwarze liegen. Dort steht die Muttermilch dann für dein Baby bereit.

## Hilft Muttermilch bei einem erhöhten Allergierisiko?

Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass Stillen in den ersten Monaten Allergien beim Baby vorbeugen kann\*.

Mit unserem kostenlosen Allergie-Check kannst du ganz schnell und einfach herausfinden, ob dein kleiner Schatz ein erhöhtes Allergierisiko hat und wie du damit umgehen kannst.

## Frühgeborene stillen: Warum Muttermilch so wichtig ist

Frühchen sind sehr zart und brauchen besonders viel Zuwendung. Muttermilch ist die beste Nahrung, die Frühgeborene als Starthilfe ins Leben bekommen können. Oftmals fehlt Frühchen am Anfang die Kraft, selbst an der Brust zu saugen. Dennoch können sie Muttermilch erhalten, in dem du deine Muttermilch abpumpst – lass dich hierzu am besten von einer Stillberatung beraten. Warum die Inhaltsstoffe beim Stillen so wichtig sind, kannst du im Artikel Warum Muttermilch für Frühgeborene so wichtig ist nachlesen.

\* Quelle: AWMF-S3-Leitlinie Allergieprävention, Update 2014

[Weiterlesen](#) <sup>[9]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/alles-ueber-muttermilch>

### Links

[1] <https://www.babyservice.de/alles-ueber-muttermilch>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/alles-ueber-muttermilch&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/210730\\_bs\\_formatanpassungen\\_über\\_Muttermilch](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/alles-ueber-muttermilch&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/210730_bs_formatanpassungen_über_Muttermilch)

[3] <https://twitter.com/share?text=Alles%20%C3%BCber%20Muttermilch&url=https%3A//www.babyservice.de/alles-ueber-muttermilch>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/alles-ueber-muttermilch>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3680173>

[6] <https://www.babyservice.de/zusammensetzung-muttermilch>

[7] <https://www.babyservice.de/hmo>

[8] <https://www.babyservice.de/was-foerdert-babys-immunsystem-dr-med-mike-possner-im-interview>

[9] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>