

Komplementär-Medizin

Balance



Von der Mutter
zum Kind:
Die Immunabwehr

Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

VON DER MUTTER ZUM KIND

Die werdende Mutter braucht viel Energie. Während der Schwangerschaft versorgt sie das ungeborene Kind nicht nur mit Nahrung. Sie bietet ihm auch Schutz und Geborgenheit. Deshalb sollte sie in dieser Zeit gut zu sich achten. Zum Beispiel mit einem nährstoffreichen Menüplan, viel Ruhe und einem positiven Lebenswandel.

Schutz für zwei

Das Baby im Mutterleib muss ganz besonders gegen Infektionen und Krankheiten geschützt werden. Aber da hat die Natur bestens vorgesorgt. Falls die Mutter an einer Erkältung oder Grippe erkrankt, schadet dies dem ungeborenen Kind in der Regel nicht. Aber das Immunsystem der Mutter wird dabei besonders gefordert. Achten Sie bei der Ernährung auf ausreichend Folsäure, Zink, Kalzium, Eisen, Jod sowie die Vitamine B12, C, D und E. Vermeiden Sie Stress oder Hektik – aber auch Ängste oder ein ungesunder Lebenswandel können den Organismus schwächen.

Mit auf den Weg geben

Gewisse Abwehrkörper überträgt die Mutter kurz vor der Entbindung über die Nabelschnur direkt in die Blutbahn des Babys. Sozusagen als Überbrückung, bis das Kind die eigene Körperabwehr ausgebildet hat. Achtung: Bei Frühgeborenen hat dieser Vorgang nicht oder nur teilweise stattgefunden – ihre Immunabwehr ist anfänglich meist

schwächer als diejenige von termingerecht zur Welt gebrachten Kindern.

Aus der Muttermilch

Während der Stillzeit kann eine Frau vieles beeinflussen. Ein Drittel der Fette in der Muttermilch kommt beispielsweise direkt aus der Nahrung. Unser Körper ist jedoch nicht dazu in der Lage, essenzielle Fettsäuren (Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren) selbst herzustellen, Sie sind unentbehrlich für den Aufbau des Nervensystems. Auch die ausreichende Versorgung des Säuglings mit wichtigen Spurenelementen wie Selen, Zink oder Jod lässt sich nur mit einer gehaltvollen sowie ausgewogenen Ernährung sicherstellen. In vielen Fällen hilft eine gezielte Ergänzung. Die Vormilch in den ersten Tagen nach der Geburt enthält zudem wertvolle Antikörper sowie andere Zellen des Immunsystems. Sie helfen mit, die Darmflora zu stabilisieren, und schützen vor gewissen Darmkrankheiten.

Nestschutz

Der sogenannte Nestschutz bietet nur eine begrenzte Abwehr. Bereits nach wenigen Monaten lässt er deutlich nach. Also ist der neue Erdenbürger zunehmend darauf angewiesen, Antikörper selbst zu produzieren. Das gesunde Baby besitzt bereits alle Anlagen, um ein funktionierendes Immunsystem aufzubauen. Mitentscheidend ist aber eine normale Darmflora!





Babynahrung

In den ersten Monaten ist Muttermilch das Beste: perfekt abgestimmt auf den Entwicklungsstand und die Bedürfnisse des Säuglings! Wer jedoch nicht stillen kann, muss auf hochwertige Säuglingsnahrung zurückgreifen. Etwas später kommen begleitende Speisen auf Babys Menüplan. Am besten in Form von gedämpftem oder gedünstetem Gemüse und Obst – püriert oder im Mixer zerkleinert. Schön ein Nahrungsmittel nach dem anderen, wenn möglich in wöchentlichen Abständen! So lassen sich allfällige Unverträglichkeiten feststellen.

Die ersten Mahlzeiten

Vollständige Mahlzeiten kommen ab dem siebten Monat hinzu. Die Muttermilch bildet anfangs immer noch einen wichtigen Bestandteil, wird aber immer mehr durch herkömmliche Lebensmittel ersetzt. Beginnen sollte man mit leicht verdaulichen und gut verträglichen Esswaren wie Reis und Kartoffeln. Nahrungsmittel wie z.B. Tomaten und Eier, die oft Allergien auslösen, sind erst gegen Ende des ersten Lebensjahres zu empfehlen. Bestimmte Obstsorten wie Birnen oder Äpfel können Durchfall auslösen. Kuhmilch ist in den ersten zwölf Monaten keine optimale Wahl, da sie den Verdauungstrakt reizt und zu Allergien führen kann.

Stillen und Allergie

Für stillende Mütter empfiehlt sich eine Ernährung, die reich an essenziellen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sowie wertvollen Spurenelementen ist. Das schafft beste Voraussetzungen für eine gehaltvolle Muttermilch.

Vorsicht: Stoffe, welche die Mutter über die Nahrung oder Medikamente einnimmt, können beim Stillen auf den Säugling übertragen werden – worauf dieser allergisch reagieren kann. Ganz sollte jede werdende und stillende Mutter auf Alkohol oder Nikotin verzichten. Sie schwächen das Immunsystem und schädigen das Kind. Das gleiche gilt für Medikamente. Im Notfall wird Ihnen Ihr Arzt helfen, unbedenkliche Alternativen zu finden.

Freude herrscht

Alle freuen sich auf das neue Familienmitglied – so sollte es sein!

Stimmungsschwankungen beider werdenden Mutter sind hormonell bedingt und kommen vor – Ängste oder ausgeprägter Stress müssen jedoch unbedingt abgebaut werden: Sie blockieren die Körperabwehr und verringern damit den Schutz des ungeborenen Kindes. Ein harmonisches Umfeld, offene Gespräche und viel Ruhe sind ein guter Anfang, um negative Emotionen abzuwenden.