

Marietta Cronjaeger

# Das Stillkochbuch



Marietta Cronjaeger



# Das Stillkoch- buch

Über 100 Rezepte –  
lecker und leicht für Mama und Baby

Illustrationen von Monica May

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Hello Fat matt 1,1* liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Aktualisierte und neu gestaltete Ausgabe 2014  
14. Auflage; 60.–64. Tausend  
Copyright © 1998 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: fuchs\_design, München  
Umschlagmotiv: Monica May  
Satz: Claudia Mayer, München  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34596-0

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



# inhalt

Über das Stillen	7
Tee für das Baby?	21
Getränke für die Mutter	23
Frühstücksideen	29
Salate	35
Suppen	43
Aufläufe	51
Fleisch und Gemüse	65
Fischgerichte	77
Nudelgerichte	89
Kartoffelgerichte	99
Pikante Kleinigkeiten	105
Nachspeisen	113
Kuchen und Gebäck	121
Obst und Gemüse	129
Alle Rezepte auf einen Blick	131
Empfehlenswerte Literatur	137
Nützliche Adressen	139

Für Harald, Jenni, Tobias, Elias, Lilli,  
Julius, Jann, Anita, Lukas und Anna



# über das stillen

Wenn Sie nicht entschlossen wären, Ihr Kind zu stillen, würden Sie dieses Buch wahrscheinlich nicht zur Hand nehmen. Also wissen Sie bereits, dass die Ernährung mit Muttermilch für Ihr Baby die beste Wahl ist. Genau wie bei allen Säugetieren die einzig artgerechte Ernährung des Nachwuchses die Milch der Mutter ist. Nur wir Menschen akzeptieren für unsere Kinder den Ersatz durch Kuhmilch. Jedoch nicht deswegen, weil sie der Muttermilch besonders ähnlich wäre, sondern einzig aus dem Grund, weil sie leicht zu gewinnen ist. Wie »veredelt« auch immer zubereitete Säuglingsnahrung ist, sie ist und bleibt Kuhmilch – ein Ersatz für Muttermilch, der niemals die Qualität des Originals erreicht.

Aber nicht nur für Ihr Baby, auch für Sie als Mutter hat das Stillen viele Vorteile: Frauen, die stillen, bekommen seltener einen Wochenflussstau und sind weniger gefährdet, an Brustkrebs zu erkranken. Außerdem erreichen stillende Mütter schneller wieder ihr Normalgewicht.

Leider sind wir von der Stilltradition so gut wie abgeschnitten. Nur wenige junge Mütter haben in ihrer Familie das Stillen erlebt. Sei es, dass die eigene Mutter die jüngeren Geschwister gestillt hat oder ältere Schwestern ihre Stillererfahrung weitergegeben haben.

Die heutigen Großmütter haben ihre Kinder meist nicht

gestillt oder das Stillen nach wenigen Tagen aufgegeben, denn damals gab es kaum die Möglichkeit des »Rooming-in« in den Geburtskliniken. Die Neugeborenen wurden in einer separaten Station versorgt und fünf- bis sechsmal täglich für ca. eine halbe Stunde zu ihren Müttern gebracht. Diese mussten dann in der knapp bemessenen Zeit ihr Kind stillen, ob es nun hungrig war oder nicht. Wieder im Kinderzimmer angelangt, wurde der Säugling gewogen und das Trinkergebnis der Mutter mitgeteilt.

Wie frustrierend diese Prozedur war, habe ich selbst erlebt. Durch die Glasscheibe zwischen Flur und Kinderzimmer konnte ich oft sehen, wie meine Tochter in ihrem Bettchen lag und schrie und mit den Ärmchen ruderte. War dann endlich die Fütterungszeit gekommen, war sie oft so erschöpft, dass sie an meiner Brust schlief, statt zu saugen, und ich sie durch Streicheln, Klopfen, Anpusten wecken und zum Trinken anregen musste. Wenn sie endlich die Brustwarze angenommen hatte und die ersten Schlucke trank, war unsere gemeinsame Zeit oft schon wieder beendet. Nach einer halben Stunde kam dann die Kinderschwester, schaute streng auf ihre Notizen und verkündete: »Ihre Tochter trinkt viel zu wenig, Sie müssen zufüttern!« So ähnlich haben es sicher viele Frauen bis vor nicht allzu langer Zeit erlebt. Dass unter solchen Bedingungen keine entspannte Stillbeziehung entstehen kann, dürfte wohl niemanden wundern. Zumal mittlerweile bekannt ist, dass Neugeborene am besten trinken, wenn sie selbst es wollen. Lässt man sie lange warten, trinken sie keinesfalls mehr oder mit größerem Appetit. Ich habe damals die einzig mögliche Konsequenz gezogen und habe mit meiner Tochter schnellstmöglich die Klinik verlassen. Zu Hause habe ich die Kleine nach Bedarf angelegt, und schon



nach zwei Tagen waren wir beide zufrieden, denn das Stillen klappte jetzt wunderbar.

Diese Zeiten sind glücklicherweise vorbei. Die meisten Kliniken praktizieren das »Rooming-in«. Mütter und Kinder werden nach der Geburt nicht mehr getrennt und können sich viel besser aufeinander einstellen. Das gilt inzwischen sogar für kranke Neugeborene und Frühgeborene. Bei »Problemkindern« wirkt sich enger Hautkontakt zwischen Mutter und Kind und die Ernährung mit Muttermilch besonders segensreich aus.

Wie schön ist es doch in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt, ungestört Kontakt zu dem kleinen Menschen aufzunehmen. Auf sein Minenspiel zu achten, die Reaktionen auf Stimmen, Nahrung, Streicheln, Schmusen ... zu beobachten und seine Bedürfnisse kennenzulernen. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit, und wenn Sie können, machen Sie sich in den ersten Wochen nach der Geburt von möglichst vielen Pflichten frei. Je gelassener Sie als Mutter sein können, desto sicherer und geborgener fühlt sich Ihr Baby. Stillen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern es fördert auch die innige Mutter-Kind-Beziehung, bietet dem Kleinen Wärme, Zärtlichkeit und Geborgenheit.

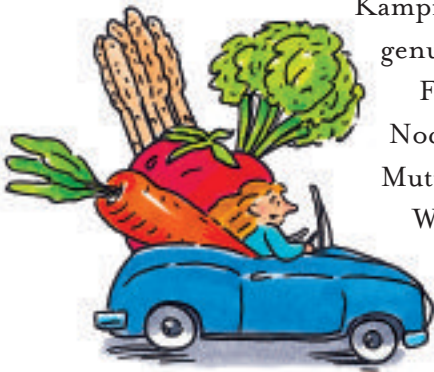
## Das Wochenbett – Zeit der Neuorientierung, Zeit der Stille

Obwohl das Stillen ein ganz natürlicher Vorgang ist, müssen Mutter und Kind sich auf das gegenseitige Geben und Nehmen erst einstellen. Die ersten Tage nach der Geburt sind oft schwierig für beide, doch es lohnt sich durchzuhalten. Lassen Sie sich, auch wenn Sie die Klinik schon verlassen

haben, von einer Hebamme betreuen oder schließen Sie sich einer Stillgruppe an. Eine wichtige Rolle beim Stillen spielt auch der Vater. Seine Unterstützung ist für die Mutter unerlässlich. Sei es durch die Sorge darum, Stress jeglicher Art von seiner Partnerin fern zu halten und sie nach Kräften zu entlasten, sei es durch Ermutigung und Bestätigung.

Ihnen selbst tut vor allem Ruhe gut, denn Sie sind ja noch »Wöchnerin«. Dieser etwas altmodische Begriff ist aus unserer Alltagssprache fast verschwunden. Trotzdem sind die sechs Wochen nach der Geburt eines Kindes eine sehr wichtige Zeit im Leben der jungen Mutter. Sie hat viel geleistet. Innerhalb von neun Monaten hat sie einen kompletten neuen Menschen geschaffen und dabei all die großen und kleinen Veränderungen in ihrem Körper verkraftet und seelische Umwälzungen hingenommen. Gerade beim ersten Kind verändert sich das Leben einer Frau entscheidend. War sie bisher berufstätig und unabhängig, ist sie zumindest in den ersten Jahren nach der Geburt auf das Hausfrauen- und Mutterdasein zurückgeworfen und wirtschaftlich mehr oder weniger vom Partner abhängig. Nimmt sie nach der Mutterschutzfrist ihre Berufstätigkeit wieder auf, kommt eine doppelte Belastung auf sie zu und meist auch noch der Kampf mit dem schlechten Gewissen, weil sie meint, nicht genug Zeit für ihr Kind zu haben.

Früher wurde das »Wochenbett« ernst genommen. Noch vor dem Zweiten Weltkrieg war es üblich, dass die Mutter nach der glücklich überstandenen Geburt sechs Wochen im Bett blieb. Sie war von der damals noch sehr schweren Hausarbeit befreit und wurde von einer Hebamme betreut und von weiblichen Verwandten oder Nachbarinnen versorgt. Das körperliche



Wohl der Wöchnerin und ihre Erholung lag der Gemeinschaft so am Herzen, dass in manchen Gegenden besondere Wochenbettsuppen gekocht oder spezielle Wochenbettbrote gebacken wurden. Als das Bier noch ein Volksnahrungsmittel war, wurde sogar ein Wöchnerinnenbier gebraut, auch Ammenbier genannt.

Diese Art von Aufwand zu betreiben ist heutzutage sicherlich nicht unbedingt nötig, aber mehr Rücksicht auf frisch entbundene Mütter und sehr viel mehr Schonung in den ersten Wochen scheint mir dringend angebracht.

Genießen Sie also das Stillen auch für sich selbst als eine Zeit der ungestörten Ruhe, denn Stillen bedeutet auch »still werden«. Machen Sie Ihrer Familie und den Freunden deutlich, dass Sie noch nicht wieder voll einsatzfähig sind. Sie sind zwar nicht krank, aber sich in die neue Situation einzufinden kostet doch viel Kraft. Schlafmangel, Hormonumstellung und das Bewusstsein der neuen Verantwortung kann Sie so überfordern, dass Sie Depressionen bekommen können. Besonders am dritten bis fünften Tag nach der Geburt wird es kritisch. Dann ist die Brust angeschwollen, die Körpertemperatur ist erhöht und Sie fühlen sich insgesamt unwohl. An diesen Tagen fließen leicht die Tränen.

Sorgen Sie rechtzeitig dafür, dass Sie in den ersten Wochen zu Hause wenig Arbeit haben. Je besser Sie sich erholen können, desto schöner wird das Zusammenleben als Familie sein. Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein. Das Bild der gut frisierten jungen Mutter mit dem süßen Baby aus der Werbung hat nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Unaufgeräumte Küchen, schmutzige Wäsche und schreiende Kinder kommen dort gar nicht vor, denn mit diesen Bildern soll ja eine positive Stimmung erzeugt werden, damit Kun-



Marietta Cronjaeger

### **Das Stillkochbuch**

Über 100 Rezepte - lecker und leicht für Mama und Baby

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-34596-0

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2014

Stillende Mütter fragen sich häufig: Was darf ich essen? Auf welche Nahrungsmittel sollte ich in den ersten Wochen der Stillzeit verzichten, um mein Baby vor Blähungen, Wundsein und Allergien zu schützen? Das pfiffig illustrierte Stillkochbuch gibt hilfreiche Anregungen, macht Spaß und Appetit. Die leckeren Gerichte sind leicht nachzukochen und schmecken nicht nur der Mama, sondern der ganzen Familie. Mit Checklisten für verträgliches und unverträgliches Obst und Gemüse.

 [Der Titel im Katalog](#)