



Muttermilch - wie sie entsteht und was drin ist

Sie werden sicherlich keine Sekunde daran zweifeln, dass während einer Schwangerschaft innerhalb Ihres BHs große Veränderungen stattfinden: die Brust wird sehr berührungsempfindlich und geschwollen, die Brustwarzen und die Vorhöfe werden dunkler und man kann kleine Erhebungen feststellen, die sich auf den Warzenhöfen bilden. Dies sind allesamt sehr sichere Anzeichen für eine Schwangerschaft. Viel bemerkenswerter und spannender ist jedoch, was sich im Inneren der Brust alles tut. Die Vorgänge in Ihrer Brust werden durch Östrogen und Progesteron ausgelöst, deren Produktion wiederum durch die wachsende Gebärmutter veranlasst wird.

Versteckt unter den Fettzellen und dem Drüsengewebe der Brust befindet sich ein engmaschiges Netzwerk aus Kanälen und Gängen. Die Schwangerschaftshormone sorgen dafür, dass diese größer werden und sich vermehren. Diese Kanäle verzweigen sich dann in der Nähe der Brustwand zu immer kleineren Milchgängen, den so genannten Ductuli. Am Ende eines jeden befindet sich eine Ansammlung kleiner traubenartiger Säckchen, die Milchbläschen oder Alveolen. Das Bündel Alveolen nennt man Lobulus (Läppchen) - mehrere davon ergeben einen Lobus oder Lappen. Jede Frau hat zwischen 15 und 20 Lappen pro Brust, welche alle durch eine eigene Milchleitung versorgt werden.

Produktion der Muttermilch

Produziert wird die **Muttermilch** in den Alveolen, die von kleinen Muskeln umgeben sind. Diese kleinen Muskeln drücken die Drüsen zusammen und pressen die Muttermilch dadurch in die Milchgänge, von wo aus die Milch über größere Kanäle zu den Milchseen weitertransportiert wird. Ihr gesamtes Milchsystem ist zwischen dem 2. und dem 3. Trimester so gut ausgebildet, dass Sie bereits ein frühgeborenes Baby stillen könnten.

Zusammensetzung von Muttermilch

Muttermilch besteht aus Tausenden von Stoffen. Für jeden Stoff ist die Konzentration fein abgestimmt. So ist sie beispielsweise leicht saurer, als Blut und die Konzentration der einzelnen Stoffe sind nicht konstant, sondern werden ständig wieder neu angepasst, je nach Entwicklungsphase des Kindes, Bedarf und Jahreszeit (im Winter ist die Milch energiereicher, als im Sommer). Das in der Milch enthaltene Molkeeiweiß ist leicht verdaulich und auch die Zusammensetzung der Aminosäuren ist optimal auf Ihren kleinen Schatz abgestimmt. Der Magen-Darm-Trakt von gestillten Babys ist besonders gut geschützt. Grund dafür ist das Vorkommen von Bifidus-Kulturen, Lysozym (ein Stoff, der Bakterien abtötet) und Laktoflavin (Vitamin B12).

Hauptkohlehydrat in der **Muttermilch** ist Laktose, der Milchzucker, welcher bei Flaschennahrungen erst zugefügt werden muss. Dieser Stoff fördert die Aufnahme von Aminosäuren und Mineralien, außerdem sorgt er dafür, dass das Gehirn schneller wächst. Ebenfalls in der Muttermilch enthalten, sind eine ganze Reihe von Vitaminen: B1, B2, Nicotinamid, Pantothensäure, Folsäure, B6, B12, C, H sowie A, D, E und K. Den Vitamin D-Bedarf kann das Baby selbst decken, es braucht dazu aber Sonnenlicht.

Auch eine Vielzahl von Mineralstoffen und Spurenelementen weißt die Muttermilch auf. Dazu gehören Zink, Eisen, Kupfer, Fluor, Jod, Kalzium, Chlor und Natrium, um nur einige zu nennen. Zusätzlich zu allen Inhaltsstoffen gibt es eine eigene Feuerwehr, die Bakterien, Pilze und Viren abtötet: die Makrophagen, auch große Fresser genannt, spezifische weiße Blutkörperchen.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Brustpflege in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Probleme in den letzten Wochen vor der Geburt](#)
- ▶ [Was Ihnen in der Stillzeit gut tut](#)

[zum Artikel Muttermilch - wie sie entsteht und was drinnen ist](#)