

## Stillen: Auf paraffinhaltige Brustsalben besser verzichten

Eine Untersuchung des Kantonalen Labors Zürich hat ergeben, dass auch in der Humanmilch Paraffinrückstände zu finden sind. In Lebensmitteln, in Kosmetika oder in medizinischen Produkten – überall werden mineralische Paraffine eingesetzt, die sich in der Folge im menschlichen Körper anreichern können. Dennoch: Stillen ist nach wie vor die beste Ernährung für Säuglinge. Das eigentliche Problem liegt nämlich nicht in der Humanmilch, sondern bei Brustsalben, die einen hohen Anteil an mineralischen Paraffinen enthalten (z.B. Vaseline). Werden solche Produkte vor dem Stillen auf die Brust aufgetragen, können die mineralischen Paraffine über den

direkten Mundkontakt auf das Kind übertragen werden. Verzichteten Mütter auf paraffinhaltige Brustsalben, kann die Belastung der Säuglinge am effektivsten vermindert werden. Nach dem Stillen empfiehlt es sich vorsichtig einige Tropfen Muttermilch auf der Brustwarze zu verteilen und an der Luft trocknen zu lassen. Muttermilch

wirkt heilend und entzündungshemmend und beugt dadurch schmerzhaften Brustwarzen vor. Bei Bedarf können nach dem Stillen Produkte aus reinem, hypoallergenem Wollfett (Lanolin) angewendet werden, die weder mineralische Paraffine noch Konservierungsstoffe enthalten.

**Eine Liste geeigneter Pflegeprodukte ist zu beziehen bei: Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens, Tel. 01-311 79 50, E-Mail: [stiftungstillen@bluewin.ch](mailto:stiftungstillen@bluewin.ch)**

**Weitere Informationen beim Bundesamt für Gesundheit: Internet: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)**

## Broschüre: Ernährung von allergie- gefährdeten Säuglingen

Allergien werden immer häufiger. Eltern fragen sich daher, was sie tun können, um das Auftreten einer Allergie bei ihrem Kind zu vermeiden. Ein wichtiger Umweltfaktor, der die Entstehung von Allergien beeinflussen kann, ist die Ernährung während der Säuglingszeit. Hierzu bietet die Broschüre «Ernährung von allergiegefährdeten Säuglingen» aus dem deutschen Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) entsprechende Informationen.

Im ersten Teil der Broschüre wird Hintergrundwissen rund um die Allergienentstehung ausgebreitet. Die folgenden Kapitel beschäftigen sich mit der Ernährung im ersten und zweiten Lebenshalbjahr sowie dem Übergang zur Familienernährung. Dabei beschränkt sich die Broschüre nicht auf die Besonderheiten, die bei allergiegefährdeten Säuglingen beachtet werden müssen, sondern die Ernährung des Kleinkindes wird in ihrer Gesamtheit behandelt. Dazu gehören auch Tipps zum Stillen, Hinweise für die Auswahl von Fertigmilch, Rezepte für selbst gekochte Breie sowie allgemeine Informationen zur Säuglingsernährung wie etwa über Getränke oder Kariesprophylaxe.

**Bestelladresse:  
FKE-Broschürenvertrieb  
Baumschulenweg 1  
D-59348 Lüdinghausen  
Tel. 0049 2-31 71 40 21  
E-Mail: [fke-do.de](mailto:fke-do.de)  
2 Euro plus Versandkosten**

Eine Fortbildungsveranstaltung für Allgemeinpraktiker und Pädiater: Die «Zuger Gespräche 2004» machen am 11. März das Impfgespräch zum Thema – erstmals in unkonventioneller Weise. Die Zürcher Gruppe «Playback-Theater» setzt Beiträge aus dem Publikum in improvisierte Theaterszenen um. Im Vordergrund steht die Frage: «Wie lasse ich mich auf Impfgespräche ein? Wie bringe ich meine Argumente überzeugend rüber?». Ziel ist es, sich auf Impffragen von Betroffenen und Angehörigen in der ärztlichen Praxis besser vorzubereiten. Der spielerische Rahmen soll Mut machen, auch Schwieriges anzusprechen und Neues auszuprobieren.

## Veranstaltung: Das Impfgespräch

Die «Zuger Gespräche» finden jährlich statt und haben aktuelle Impftemen zum Inhalt. Die Teilnahme wird Pädiatern und Allgemeinpraktikern als Fortbildung angerechnet.

**11. März 2004, Casino Zug, 13.30–17.30 h  
Anmeldung: [info@zuger-gespraech.ch](mailto:info@zuger-gespraech.ch)  
Internet: [www.zuger-gespraech.ch](http://www.zuger-gespraech.ch)**