



Stillempfehlungen

Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin

Liebe werdende Mutter,

wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind zu stillen und möchten mit diesem Blatt Sie und Ihren Partner über die Vorteile des Stillens informieren und so vielleicht Ihren Entschluss stärken, Ihr Kind zu stillen. Stillen bedeutet viel mehr als nur die beste und gesündeste Nahrung für Ihr Kind, es ist auch Nahrung für die Seele und setzt in einzigartiger Weise die in der Schwangerschaft begonnene Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind fort.

Stillen wird gemeinsam erlernt: wichtig sind Körperkontakt, Liebe zueinander und das Finden eines gemeinsamen Rhythmus.

Weitere Vorteile des Stillens

Für das Kind:

- ❖ Muttermilch ist leicht verdaulich.
- ❖ Die Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor vielen Infektionskrankheiten. Gestillte Kinder sind weniger krank.
- ❖ Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert.
- ❖ Ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten kann Ihr Kind vor Allergien schützen.

Für die Mutter:

- ❖ Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld und ist umweltfreundlich.
- ❖ Stillen macht unabhängig, auch wenn Sie unterwegs sind.
- ❖ Die Gebärmutter bildet sich nach der Geburt rascher zurück, und der Blutverlust ist geringer.
- ❖ Ausschließliches Stillen in den ersten Monaten kann als natürliche Schwangerschaftsverhütung genutzt werden. (Soll eine Schwangerschaft sicher ausgeschlossen werden, sind zusätzliche Verhütungsmittel zu benutzen.)

Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft

Informieren Sie sich über das Stillen. Lassen Sie sich korrektes Anlegen und verschiedene Stillpositionen zeigen. So können Sie viele Probleme vermeiden. Sie müssen Ihre Brust nicht auf das Stillen vorbereiten, Ihr Körper macht das von ganz allein. Die Größe der Brust spielt keine Rolle beim Stillen. Flach- oder Hohlwarzen sind kein Stillhindernis, da das Kind nicht an der Brustwarze, sondern an der Brust trinkt.

Der Stillbeginn

Legen Sie Ihr Kind im Kreißsaal so früh wie möglich an - vor dem Baden, Wiegen und Messen. Ihr Kind erhält so die wertvolle Vormilch, die reich an Abwehrstoffen, leicht verdaulich und den Bedürfnissen eines Neugeborenen angepaßt ist. Sie und Ihr Baby lernen das Stillen zu diesem Zeitpunkt leichter. Am besten gelingt es, wenn Sie mit Ihrem Kind Tag und Nacht zusammen sein können.

Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf, so oft und so lange, wie Sie beide es möchten. Das Trinken Ihres Babys an der Brust reguliert die Milchbildung. Ein gesundes, vollausgetragenes Baby braucht keine andere Nahrung als Ihre Milch.

Achten Sie auf eine gute Stillposition, damit Ihr Kind richtig trinken kann: Ihr Kind soll Ihnen mit seinem Körper ganz zugewandt sein und beim Trinken nicht nur die Brustwarze sondern viel von der Brust im Mund haben.

Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie Ihr Kind stillen. Sie brauchen in den ersten Tagen nur etwas mehr Unterstützung.

Für frühgeborene Kinder ist Muttermilch besonders wertvoll. Pumpen Sie Ihre Milch so lange ab, bis Ihr Kind an der Brust trinken kann.

Nehmen Sie die Unterstützung Ihres Partners, Ihrer Familie und Freunde in dieser ersten Zeit an, und meiden Sie Stress. Ruhen Sie sich aus, wann immer es Ihnen möglich ist. Trinken Sie nach Durst, und ernähren Sie sich ausgewogen.

Stillen ist ein Lernprozeß für Mutter und Kind. Vertrauen Sie Ihrem Körper und sich selbst und seien Sie nicht entmutigt, wenn nicht alles auf Anhieb klappt. Bedenken Sie, daß viele Schwierigkeiten und Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Kind auf mangelnder Information und fehlender Unterstützung beruhen! Suchen Sie sich kompetente Hilfe bei Hebammen, Laktationsberaterinnen, Stillgruppen und Kinder-/Krankenschwestern. Auch Ihr Frauen- oder Kinderarzt berät Sie gerne.

Fragen Sie schon in Ihrer Entbindungsklinik nach den Adressen weiterer Informationsquellen oder wenden Sie sich an folgende Organisationen:

ARBEITSGEMEINSCHAFT FREIER STILLGRUPPEN

Rüngsdorfer Straße 17, 53173 Bonn

Tel. 0228 - 350 38 71 / Fax 0228 - 350 38 72 / E-Mail: afs-stillgruppen@t-online.de
<http://www.afs-stillen.de>

BUND DEUTSCHER HEBAMMEN

Postfach 1724, 76006 Karlsruhe

Tel.: 0721 - 98 18 90 / Fax: 0721 - 98 18 920

BERUFSVERBAND DEUTSCHER LAKTATIONSBERATERINNEN IBCLC e.V.

Saarbrückener Str. 157, 38116 Braunschweig

Tel.: 0531 - 250 69 90 / Fax: 0531 - 250 69 91

LA LECHE LIGA DEUTSCHLAND

Postfach 65 00 96, 81214 München

Tel.: 06851 - 25 24 / Fax: 06851 - 25 24

Die Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin

Die Nationale Stillkommission wurde 1994 in der Folge einer Resolution der 45. Versammlung der Welt-gesundheitsorganisation gegründet. Sie setzt sich aus Wissenschaftlern, Kinderärzten, Geburtshelfern, den Vertretern der Stillverbände, der Hebammen und Kinderkrankenschwestern zusammen. Ihre Aufgabe ist die Förderung des Stillens in der Bundesrepublik Deutschland. Sie berät die Bundesregierung, gibt Richtlinien und Empfehlungen heraus und unterstützt die verschiedenen Initiativen zur Beseitigung bestehender Stillhindernisse. Die Nationale Stillkommission beschäftigt sich auch mit Fragen zur Umsetzung des Werbegesetzes zur Säuglingsnahrung.

Diese Stillempfehlung kann als Einlegebroschüre für den Mutterpass kostenlos unter Angabe der gewünschten Stückzahl bestellt werden bei der:

Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission
Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin
Thielallee 88 - 92, 14195 Berlin
Tel.: 01888- 412 - 3491 / Fax: 01888 - 412 - 3715 / E-mail: stillkommission@bgvv.de