



Stillempfehlungen für die Säuglingszeit



Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin

Liebe Mutter, lieber Kinderarzt!

Die Nationale Stillkommission will mit den folgenden 14 Punkten zur Förderung des Stillens in der Säuglingszeit beitragen und auf einige, in dieser Zeit auftretende Fragen Antworten geben.

1. Die beste Ernährung in den ersten vier bis sechs Monaten ist die Muttermilch.
 2. Vollgestillte Kinder brauchen in dieser Zeit bei normalem Gedeihen keine zusätzliche Nahrung oder Getränke.
 3. Stillen nach Bedarf sichert am besten die Abstimmung zwischen Milchproduktion und Sättigung des Kindes und ist eine gute Basis für die Entwicklung eines individuellen Mutter-Kind-Stillrhythmus. 24-Stunden Rooming-in sollte darum die Regel sein.
 4. Beim Stillen nach Bedarf (anfangs mindestens 6-8 mal/Tag) wird ausreichend Muttermilch für ein oder mehrere Kinder (Mehrlinge) gebildet ("Die Nachfrage regelt das Angebot").
 5. Anfangs sollte das Kind an beiden Brüsten angelegt werden, später entsprechend den Wünschen von Mutter und Kind ein- oder beidseitig.
 6. Richtiges Anlegen (Erfassen auch eines großen Teils des Brustwarzenhofes) und häufiges Anlegen sind die beste Vorbeugung gegen Milchstau, schmerzhaftes Brustwarzen und Brustentzündung.
 7. Hungrige Kinder sollten besonders häufig und beidseitig angelegt werden.
- Gestillte Kinder sollten höchstens in den ersten Lebenstagen täglich unter gleichen Bedingungen gewogen werden, später wöchentlich oder im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen. (Stillproben [d.h. während 24 Stunden Wiegen vor und nach jeder Mahlzeit] sind nur auf Vorschlag der Hebamme, der Stillberaterin oder des Arztes durchzuführen.)
9. Stillende Mütter brauchen psychische und praktische Unterstützung durch den Vater, Familienangehörige und Freunde.
 10. Stillende Mütter sollen abwechslungsreich und ausgewogen nach Appetit essen und reichlich trinken (z. B. ein Glas Flüssigkeit zu jedem Stillen bereitstellen).
 11. Eine notwendige medikamentöse Behandlung der Mutter ist nicht gleichzusetzen mit einer Indikation zur Stillpause oder zum Abstillen. Es gibt meistens einen Weg, ein Medikament zu finden, bei dem weitergestillt werden kann. In jedem Fall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.
 12. Gestillte Kinder mit (Brech-)Durchfall werden weiter gestillt. Ein Flüssigkeits-/Elektrolytverlust wird nach ärztlicher Empfehlung durch geeignete Rehydrationslösungen zusätzlich ausgeglichen.

13. Selbsthilfegruppen stillender Mütter helfen, Probleme zu vermeiden bzw. sie zu lösen.
Regionale Adressen erfragen bei:

Regionaler öffentlicher Gesundheitsdienst
(Gesundheitsamt)

ARBEITSGEMEINSCHAFT FREIER STILLGRUPPEN

Rüingsdorfer 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

14. Bei schwerwiegenden Stillproblemen sollte professionelle Hilfe bei Hebammen, Laktationsberater/innen, Kinderärzten und Gynäkologen eingeholt werden.

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 Stillhinder-nisse. Die Nationale Stillkommission beschäftigt sich auch mit Fragen zur Umsetzung des Werbe-gesetzes zur Säuglingsnahrung.

Diese "Stillempfehlung für die Säuglingszeit" kann 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