

## Stillinformationen für Schwangere



# Liebe werdende Mutter,

mit diesem Blatt möchten wir Sie und Ihre Familie über die Bedeutung des Stillens informieren und so Ihren Entschluss stärken, Ihr Kind zu stillen. Stillen bedeutet mehr als Ihrem Kind Muttermilch als gesunde Nahrung zu geben. Stillen ist auch Nahrung für die Seele für Sie und Ihr Kind 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.

## Einige weitere Gründe für das Stillen

Für Ihr Kind:

- ▶ Muttermilch ist leicht verdaulich.
- ▶ Die Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor vielen Infektionskrankheiten. Gestillte Kinder sind seltener krank als nicht gestillte Kinder.
- ▶ Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert.

Für Sie:

- ▶ Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld und ist umweltfreundlich.
- ▶ Stillen macht unabhängig, auch wenn Sie unterwegs sind.
- ▶ Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter und verringert den Blutverlust.
- ▶ Stillen kann zur Verringerung des Risikos von Brust- und Eierstockkrebs beitragen.

## 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

Ihnen sollte unmittelbar nach der Geburt ungestörter Hautkontakt mit Ihrem Baby ermöglicht werden. Das erste Anlegen an der Brust sollte, wenn möglich, innerhalb der ersten zwei Stunden nach der Geburt erfolgen. Ihr Kind erhält so auch die wertvolle erste Milch (Kolostrum), die reich an Abwehrstoffen, leicht verdaulich und an die Bedürfnisse eines Neugeborenen angepasst ist. Sie und Ihr Baby lernen das Stillen zu diesem Zeitpunkt leichter, und Sie lernen die Signale Ihres Babys kennen und verstehen. 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 regelmäßige Trinken Ihres Babys an der Brust reguliert die Milchbildung. Ein gesundes, voll ausgetragenes Baby braucht keine andere Nahrung als Muttermilch.

Achten Sie auf eine gute Stillposition, damit Ihr Kind richtig trinken kann: Ihr Kind soll Ihnen mit der Vorderseite seines Körpers 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 ausschließlich an der Brust trinken kann.

Nehmen Sie die Unterstützung Ihres Partners, Ihrer Familie und Freunde in dieser ersten Zeit an. Ruhen Sie sich aus, wann immer es Ihnen möglich ist. Trinken Sie nach Durst (es wird empfohlen, zu jedem Stillen ein Glas Wasser zu trinken) 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 ([www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de)) oder wenden Sie sich an folgende Organisationen:

**Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e. V.**

Geschäftsstelle

Wallfriedsweg 12, 45479 Mülheim an der Ruhr

Tel. 06081 6883399

E-Mail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)

Infoline für Stillberatung: 0228 92959999 (zum Ortstarif, mobil max. 0,42 €/min)

Internet: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

**Berufsverband der Frauenärzte e. V.**

Postfach 20 03 63, 80003 München

Tel. 089 244466-0

E-Mail: [bvf@bvf.de](mailto:bvf@bvf.de)

Internet: [www.bvf.de](http://www.bvf.de)

**Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.**

Sekretariat

Hildesheimer Str. 124 E, 30880 Laatzen

Tel. 0511 87649860

Fax 0511 87649868

E-Mail: [sekretariat@bdl-stillen.de](mailto:sekretariat@bdl-stillen.de)

Internet: [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

**Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e. V.**

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult

Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover

Tel. 0511 282608

Fax 0511 851516

E-Mail: [bv-kinderkrankenpflege@t-online.de](mailto:bv-kinderkrankenpflege@t-online.de)

**Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.**

Mielenforster Str. 2, 51069 Köln  
Tel. 0221 68909-0  
Fax 0221 683204  
E-Mail: [bvkj.buero@uminfo.de](mailto:bvkj.buero@uminfo.de)  
Internet: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

**Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V.**

Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt/Main  
Tel. 069 795349-71  
Fax 069 795349-72  
E-Mail: [geschaeftsstelle@bfhd.de](mailto:geschaeftsstelle@bfhd.de)  
Internet: [www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

**Deutscher Hebammenverband e. V.**

Postfach 1724, 76006 Karlsruhe  
Tel. 0721 98189-0  
Fax 0721 98189-20  
E-Mail: [info@hebammenverband.de](mailto:info@hebammenverband.de)  
Internet: [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

**La Leche Liga Deutschland e. V.**

Geschäftsstelle  
Louis-Mannstaedt-Str. 19, 53840 Troisdorf  
E-Mail: [info@lalecheliga.de](mailto:info@lalecheliga.de)  
Internet: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)  
Stillberatung: [www.lalecheliga.de/beratung](http://www.lalecheliga.de/beratung)

**WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e. V.**

Jan-Wellem-Str. 6, 51429 Bergisch Gladbach  
Tel. 02204 4045-90  
Fax 02204 4045-92  
E-Mail: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org)  
Internet: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

---

## **Die Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung**

Die Nationale Stillkommission wurde 1994 in der Folge einer Resolution der 45. Weltgesundheitsversammlung 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 der Umsetzung der gesetzlichen Werbebeschränkungen für Säuglingsnahrung.

Diese „Stillinformationen für Schwangere“, die auch in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch und Türkisch vorliegen, können kostenlos unter Angabe der gewünschten Stückzahl bestellt werden bei der:

Geschäftsstelle der  
Nationalen Stillkommission  
Bundesinstitut für Risikobewertung  
Max-Dohrn-Str. 8–10, 10589 Berlin  
Tel. 030 18412-3905  
E-Mail: [stillkommission@bfr.bund.de](mailto:stillkommission@bfr.bund.de)  
Internet: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)