

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

Geschäftsstelle  
Kasseler Str. 1a, 60486 Frankfurt/Main  
Tel.: 069-79 53 4971  
Fax: 069-79 53 4972  
E-Mail: [geschaeftsstelle@bfhd.de](mailto:geschaeftsstelle@bfhd.de)  
Internet: [www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

**Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult  
Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover,  
Tel: 05 11-28 26 08  
Fax: 05 11-85 15 16  
E-Mail: [bv-kinderkrankenpflege@t-online.de](mailto:bv-kinderkrankenpflege@t-online.de)

**WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“  
(BFHI) e.V.**

Geschäftsstelle  
Jan-Wellem-Straße 6, 51429 Bergisch-Gladbach  
Tel: 0 22 04-40 45 90  
Fax: 0 22 04-40 45 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 von Stillhindernissen. Die Nationale Stillkommission beschäftigt sich auch mit der Umsetzung der gesetzlichen Werbebeschränkungen für Säuglingsnahrung.

Diese „Stillempfehlung für die Säuglingszeit“ kann kostenlos unter Angabe der gewünschten Stückzahl bestellt werden bei der:

Geschäftsstelle der  
Nationalen Stillkommission  
Bundesinstitut für Risikobewertung  
Thielallee 88-92  
Tel: 030-84 12-34 91  
Fax: 0 30-84 12-37 15  
E-Mail: [stillkommission@bfr.bund.de](mailto:stillkommission@bfr.bund.de)  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)



## Stillempfehlungen für die Säuglingszeit



NATIONALE  
STILLKOMMISSION

## Liebe Mutter, lieber Kinderarzt!

Die Nationale Stillkommission will mit den folgenden 14 Empfehlungen zur Förderung des Stillens in der Säuglingszeit beitragen und einige Fragen beantworten, die in dieser Zeit auftreten können.

1. Die beste Ernährung des Säuglings ist Muttermilch. Diese reicht in der Regel als alleinige Nahrung im ersten Lebenshalbjahr aus. Auch nachdem begonnen wurde, Beikost zu füttern, kann und soll weiter gestillt werden.
2. Vollgestillte Kinder brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit.
3. Stillen nach Bedarf sichert am besten die Abstimmung zwischen Milchbildung 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 bis 8 mal pro 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.
8. Gestillte Kinder sollten höchstens in den ersten Lebenstagen täglich unter gleichen Bedingungen gewogen werden, später wöchentlich oder im Rahmen von Früherkennungsuntersuchungen.
9. Stillende Mütter brauchen psychische und praktische Unterstützung durch den Vater, Familienangehörige oder Freunde.
10. Stillende Mütter sollen abwechslungsreich und ausgewogen essen und trinken. So empfiehlt es sich, zu jedem Stillen z. B. ein Glas Flüssigkeit bereitzustellen.
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 weiter gestillt 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 Rehydratations-Lösungen zusätzlich ausgeglichen.
13. Bei schwerwiegenden Stillproblemen sollte professionelle Hilfe bei Hebammen, Laktationsberaterinnen, Kinderkrankenschwestern, Kinderärzten oder Frauenärzten eingeholt werden.
14. Selbsthilfegruppen stillender Mütter helfen, Probleme zu vermeiden bzw. sie zu lösen. Die Adressen können Sie bei Ihren regionalen Gesundheitsämtern erfragen. Weitere Informationen finden Sie unter:

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

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

Geschäftsstelle

Bornheimer Straße 100, 53119 Bonn

Tel.: 02 28-3 50 38 71

Fax: 02 28-3 50 38 72

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

Infoline für Stillberatung: 01 80-57 84 55 36

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

### **Bund Deutscher Hebammen e.V.**

Geschäftsstelle

Postfach 1724, 76006 Karlsruhe

Tel.: 07 21-98 18 90

Fax: 07 21-98 18 920

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

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

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

Sekretariat

Hildesheimer Str. 124E, 30880 Laatzen

Tel.: 05 11-87 64 98 60

Fax: 05 11-87 64 98 68

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

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

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

Geschäftsstelle

Gesellenweg 13, 32427 Minden

Tel.: 05 71-4 89 46

Fax: 05 71-4 04 94 80

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

E-Mailberatung: [beratung@lalecheliga.de](mailto:beratung@lalecheliga.de)

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