

**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)

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

Kasseler Str. 1a, 60486 Frankfurt/Main  
Tel.: 0 69-79 53 49 71  
Fax: 0 69-79 53 49 72  
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.**

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. Versammlung der Weltgesundheitsorganisation 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 „Stillempfehlung für die Schwangerschaft“ kann kostenlos unter Angabe der gewünschten Stückzahl bestellt werden bei der:

Geschäftsstelle der  
Nationalen Stillkommission  
Bundesinstitut für Risikobewertung  
Thielallee 88-92  
Tel: 0 30-84 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 Schwangere



NATIONALE  
STILLKOMMISSION

## Liebe werdende Mutter,

mit diesem Blatt möchten wir Sie und Ihre Familie über die Vorteile des Stillens informieren und so Ihren Entschluss stärken, Ihr Kind zu stillen. Stillen bedeutet mehr als Ihrem Kind die beste und gesundeste Nahrung zu geben. 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 seltener krank als nicht gestillte Kinder.
- ▶ Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert.

Für die Mutter:

- ▶ 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.

### 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, 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 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 (z. B. [www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de)) oder wenden Sie sich an folgende Organisationen:

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

Geschäftsstelle  
Bornheimer Str. 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: 0180-57 84 55 36  
Internet: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

### Bund Deutscher Hebammen e.V.

Postfach 1724, 76006 Karlsruhe  
Tel.: 07 21-98 18 90  
Fax: 07 21-9 81 89 20  
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)