

Stillen – eine Handvoll Wissen reicht.



Stillen ist von der Natur vorgesehen

Die Milchbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft. Im ersten halben Jahr braucht ein Baby nur Muttermilch. Danach ist es empfehlenswert, neben geeigneter Beikost weiter zu stillen. So lange Mutter und Kind das möchten, auch zwei Jahre oder länger.

Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt

Es ist Zeit zum Verlieben! Der ausgiebige und ungestörte Haut-zu-Haut-Kontakt unterstützt eine innige Bindung. Oft beginnt das Baby in dieser Situation ganz von selbst zu stillen.

Die zurückgelehnte Stillhaltung

Die Mutter lehnt sich gut gestützt und entspannt zurück, während das Baby bäuchlings auf ihr liegt. Diese Position erleichtert dem Säugling den Weg zur Brust, weil seine angeborenen Reflexe zum Stillen gut wirksam werden können.

Häufiges Stillen ist richtig und wichtig

Ein Baby möchte in 24 Stunden acht bis zwölf Mal – oder häufiger – gestillt werden. So bekommt es reichlich Milch und viel körperliche Nähe.

Muttermilch von Hand gewinnen

Mütter können ihre Milch wirksam auch von Hand gewinnen. Die Methode ist sehr praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln.

© Nationale Stillförderung



Poster und Karte können Sie kostenlos* bestellen.



Bestellung

BLE-Medienservice
c/o IBRo Versandservice GmbH
Kastanienweg 1
18184 Roggentin

Ich bestelle gegen Rechnung:

Best.-Nr.	Titel	Anzahl
0613	Weltstillwoche 2022 – Poster ca. A2	
0631	Weltstillwoche 2022 – Karte A6	

*Zzgl. 3 Euro Versandkosten je Bestellung.
Lieferbedingungen und AGB: www.ble-medienservice.de

Bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie unseren kostenlosen Fach-Newsletter: Wir informieren Sie über neue Medien, Aktuelles aus dem Netzwerk Gesund ins Leben, Fortbildungen, Studien und Praxisrelevantes rund um die Themen Ernährung und Bewegung, von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Melden Sie sich an unter www.gesund-ins-leben.de

Impressum

0613/2022
Herausgeberin
Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion
Gudrun Kinzel, Dr. Stephanie Lücke, BLE
Titelbild
Kerstin Pukall
Grafik
Arnout van Son, Alfter

© BLE 2022
Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM
und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).
www.gesund-ins-leben.de

📍 @gesund.ins.leben



Weltstillwoche 2022
Stillen – eine Handvoll Wissen reicht.

