

Stillen – eine Handvoll Wissen

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.

„Babyfriendly Hospital“ ist ein weltweit etabliertes System

In Deutschland sichert die WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH die Qualität unserer als babyfreundlich zertifizierten Kliniken. Sie alle arbeiten nach den bewährten 10 Schritten von WHO und UNICEF – mit spürbarem Erfolg. Wir geben der Liebe Raum.

Mehr Informationen finden Sie auch unter www.babyfreundlich.org.

Die Stillempfehlung der WHO

Stillen Sie 6 Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem 7. Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.

WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH e. V.

Zum Aquarium 6 a

46047 Oberhausen

Tel.: 0208 828556-0

E-Mail: info@babyfreundlich.org



babyfreundlich.org