

NATIONALE  
STILLKOMMISSION

# Stillempfehlungen für die Säuglingszeit



Bundesinstitut für Risikobewertung

## **Liebe Mutter, lieber Kinderarzt,**

die Nationale Stillkommission möchte 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. Ausschließlich gestillte 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 (in den ersten Lebenswochen etwa 10- bis 12-mal pro Tag) wird ausreichend Muttermilch auch für 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 beugen Milchstau, schmerzhaften Brustwarzen und Brustentzündung vor.

- 
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. Es empfiehlt sich, zu jedem Stillen ein Glas Wasser zu trinken.
  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 Rehydratationslösungen zusätzlich ausgeglichen.
  13. Bei schwerwiegenden Stillproblemen sollte professionelle Hilfe bei Hebammen, Laktationsberaterinnen, Kinderkrankenschwestern, Kinder- und Jugendärzten oder Frauenärzten eingeholt werden.
  14. Selbsthilfegruppen stillender Mütter helfen, Probleme zu vermeiden beziehungsweise 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) sowie:

**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 Werbeeinschränkungen für Säuglingsnahrung.

Diese „Stillempfehlungen für die Säuglingszeit“, 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)