



# Ernährung von Säuglingen

Multiplikatorenfortbildung

**Stillen**

## Auf einen Blick

- **Grundlagen**
- **Bedeutung des Stillens**
- **Praxis des Stillens**
- **Ernährung der stillenden Mutter**
- **Stillförderung**



# Definitionen für das Stillen (1)

## **Volles Stillen:**

Summe des ausschließlichen und überwiegenden Stillens.

## **a) Ausschließliches Stillen:**

Keine andere Flüssigkeit als Muttermilch, auch kein Wasser oder Tee, mit Ausnahme von Vitaminen, Mineralstoffen oder Medikamenten in Form von Tropfen oder Sirup.

## **b) Überwiegendes Stillen:**

Die überwiegende Nahrungsquelle für den Säugling ist Muttermilch. Flüssigkeiten auf wässriger Basis, z. B. (gesüßtes) Wasser, Tee, Maltodextrin-Lösung, Fruchtsaft etc. sind zulässig; Säuglings(milch)-nahrung o. a. ähnliche Flüssigkeiten nicht.



**Jede Form  
des Stillens ist gut für  
Mutter und Kind!**

# Definitionen für das Stillen (2)

## **Ergänzende Fütterung:**

Wird unterteilt in:

### **a) Zwiemilchernährung:**

Der Säugling erhält neben Muttermilch auch Säuglings(milch)-nahrung, aber keine Beikost oder andere feste Nahrung.

### **b) Teilweises Stillen:**

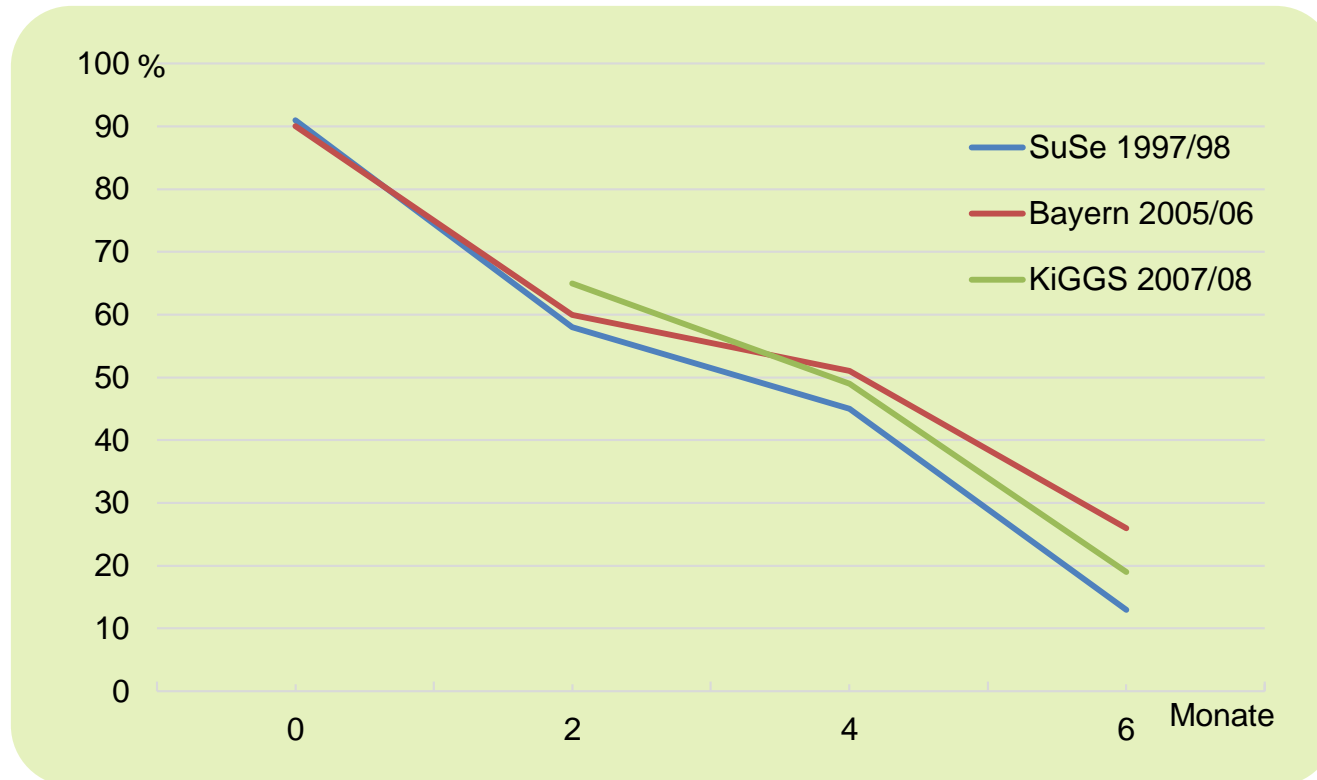
Der Säugling erhält neben Muttermilch auch (Säuglings[milch]nahrung und) Beikost.



**Jede Form  
des Stillens ist gut für  
Mutter und Kind!**

# Stillraten in Deutschland

Anteil der Säuglinge, die im ersten Lebenshalbjahr voll gestillt werden



**Fazit: Stillende Mütter brauchen Unterstützung! Am besten schon vor der Geburt und besonders in den ersten Lebenswochen des Kindes.**

# Einflussfaktoren auf das Stillen

- Alter
- Schulbildung
- Soziales Milieu
- Rauchen
- Stillabsicht
- Selbstvertrauen
- Einstellung des Partners
- Anfangsbedingungen nach der Geburt



## Fazit für die Beratung:

- am besten schon in der Schwangerschaft.
- Besonderer Bedarf bei Schwangeren unter 25 Jahren.
- Partner einbeziehen.



# Empfehlungen zur Stilldauer

Ausschließlich Stillen bis mindestens Anfang 5. Monat, längstens bis Anfang 7. Monat.



Mit Beginn der Beikost weiterstillen.

10

11

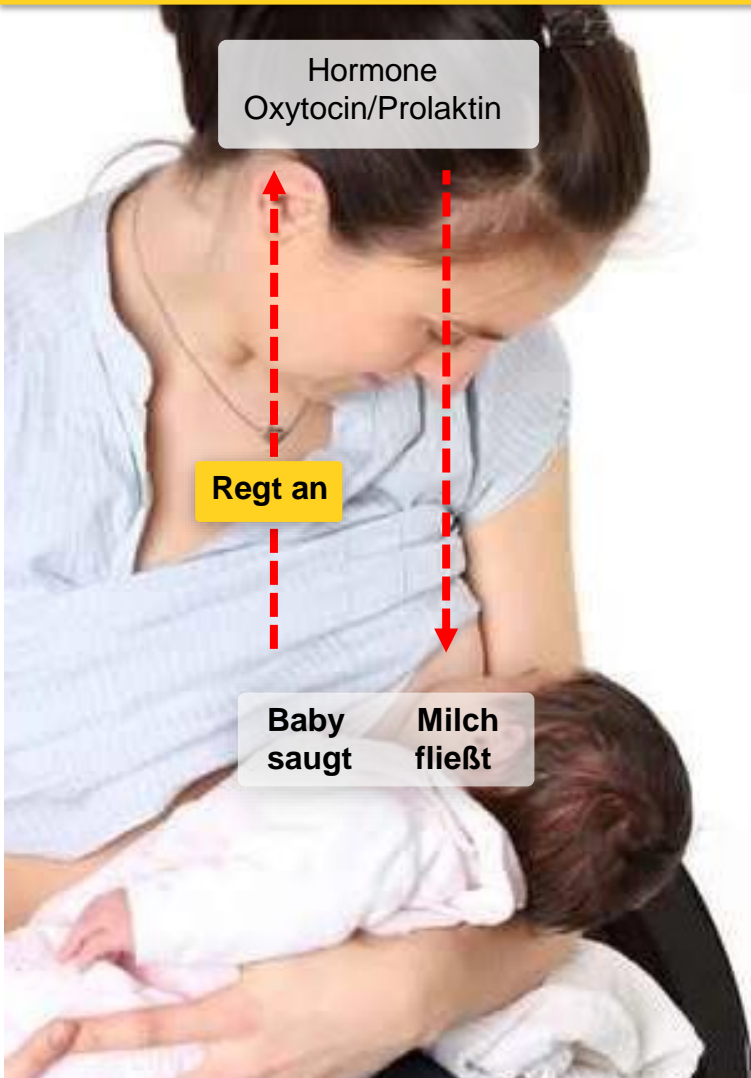
12

13



Stilldauer insgesamt bestimmen Mutter und Kind!

# Die Bedeutung der Stillhormone



**Prolaktin:**  
Zuständig für Milchbildung

**Oxytocin:**  
Zuständig für Milchfluss  
und Uteruskontraktion  
(fördert Rückbildung).

Beeinflusst die Psyche:

- Gelassenheit
- Zufriedenheit
- Verbundenheit



# Bonding – Stillen schafft Nähe

## Direkter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt

Stabilisiert  
biologische  
Rhythmen

„Vatergefühl“



Geborgenheit  
und  
Urvertrauen

„Muttergefühl“

# Positive gesundheitliche Aspekte des Stillens

## Für die Mutter

1. Gebärmutterrückbildung ↑
2. Risiko für Brustkrebs ↓
3. Risiko für Eierstockkrebs ↓

Schon gewusst?  
Stillen schadet der  
Brustform nicht!



## Für das Kind

- „Nestschutz“
- Plötzlicher Kindstod ↓
- Akute Mittelohrentzündung ↓
- Magen-Darm-Infekte ↓
- Übergewicht ↓

# Stillen: Das Beste für die Familie

- Stillen kostet (fast) nichts.
- Beim Stillen ist immer alles dabei und sofort verfügbar.
- Wenig Schlafunterbrechung.
- Förderung der Bindung zwischen Mutter und Kind.

**Förderung der Entwicklung von  
Körper, Geist und Seele**



# Zusammensetzung der Muttermilch passt sich an

a) Mit zunehmendem Alter des Kindes nach der Geburt:



b) Während einer Stillmahlzeit:



**Wertvolle Inhaltsstoffe:**  
Essenzielle Fettsäuren,  
Oligosaccharide, Abwehrstoffe etc.

zu Beginn

gegen Ende

Durstlöscher

Fettreicher Sattmacher

# Frühe Hungersignale erkennen

- Such- und Saugbewegungen
- Unruhe
- Bewegung der Hand zum Mund
- Strampeln, Armbewegungen
- Angespannte Körperhaltung, geballte Fäuste, Runzeln der Stirn
- Sanfte Laute oder Seufzen



# Durch Stillen nach Bedarf...

für  
5  
10  
15  
30  
oder  
40  
Minuten



alle  
2  
3  
oder  
4  
Stunden

# Die Milch reicht!

## Daran erkennt man ausreichenden Milchfluss:

- Ausdauerndes rhythmisches Saug-Schluck-Muster
- Hörbares Schlucken
- Entspannte Arme und Hände
- Feuchter Mund
- Satttheit und Zufriedenheit

→ Gutes Gedeihen



# Aus der Stillpraxis: Richtiges Anlegen (1)



## Erfassen der Brust

- Mund weit geöffnet.
- Brustgewebe mit Kieferleisten erfasst.
- Brustwarze verschwindet in der Mundhöhle.
- Zunge liegt über unterer Zahnleiste.
- Lippen sichtbar nach außen gestülpt.
- Kinn berührt die Brust.



# Aus der Stillpraxis: Richtiges Anlegen (2)

## Stillpositionen



Wiegehaltung



Rückenhaltung/  
Football-Haltung



im Liegen  
(Bauch an Bauch)

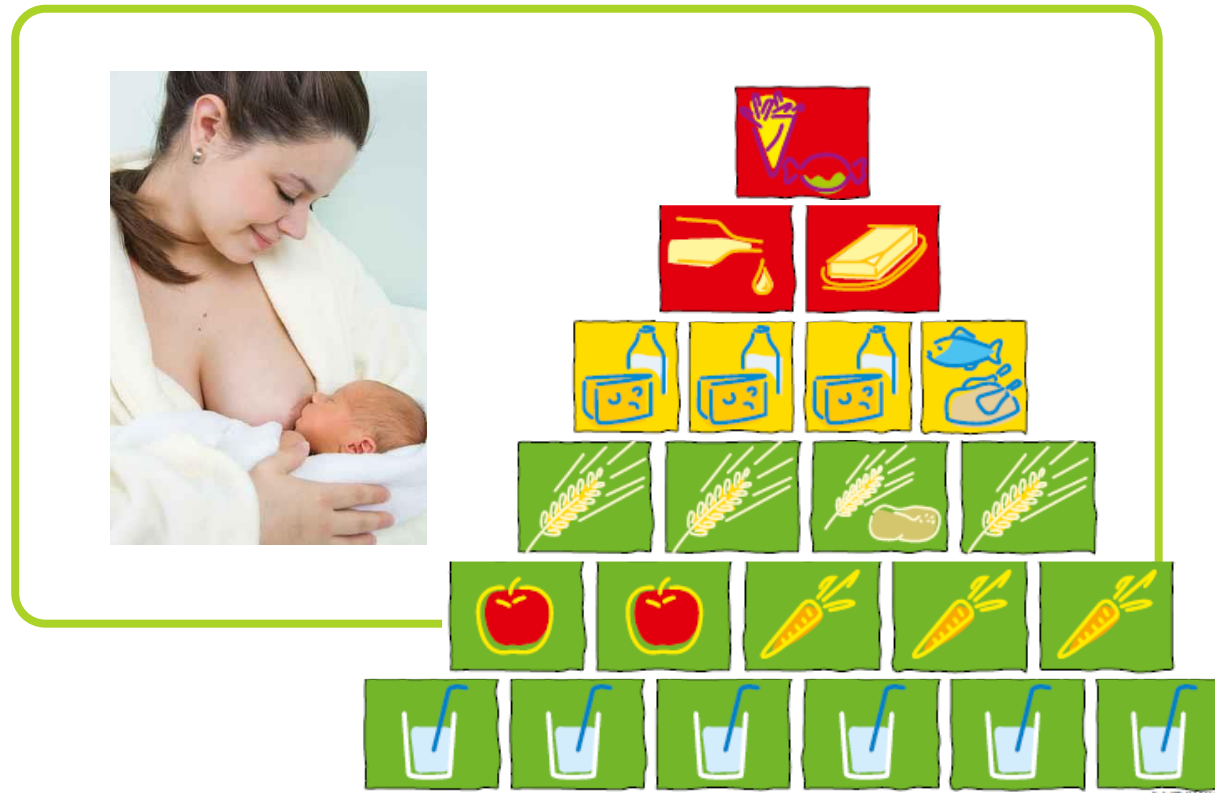
# Muttermilch abpumpen und aufbewahren

- Vorbereitung: Hände und Brustwarze gründlich waschen
- Abpumpen: Manuell mit der Hand bzw. einer manuellen Pumpe oder elektrisch
- Lagerung: Im Kühlschrank unter 5 °C maximal 72 Stunden/3 Tage  
In Tiefkühltruhe/Tiefkühlfach bei -18 bis -22 °C maximal 6 Monate
- Handhabung: Schonend und langsam auftauen. (Nicht im Wasserbad, bei Raumtemperatur oder in der Mikrowelle).  
Anschließend vorsichtig auf Zimmer- oder Trinktemperatur (max. 37 °C) erwärmen.
- Reste wegwerfen!
- Reinigung von Flaschen, Deckel und Milchpumpenaufsatz



# Ernährung der stillenden Mutter

Abwechslungsreich, ausgewogen, regelmäßig



© BLE

# Den Energie-Mehrbedarf sinnvoll decken

**Mehrbedarf → ca. 500 kcal täglich**

**Beeren-Smoothie** aus 150 g Beeren,  
1 Banane und 150 ml Milch (3,5 % Fett)

**ODER**

**Tomaten-Mozzarella-Salat** aus 250 g Tomaten,  
100 g Mozzarella, 1 EL Rapsöl, etwas Essig,  
Basilikumblättern, dazu ein Vollkornbrötchen



Bei ausgewogener Auswahl  
der Lebensmittel kann neben  
der Energie auch der  
Mehrbedarf an Vitaminen,  
Mineralstoffen und  
Spurenelementen gut  
gedeckt werden.  
Jod bleibt kritisch!

Zu jeder Stillmahlzeit:  
+ 1 Glas Wasser



# Jod: Kritischer Nährstoff in der Stillzeit

## Jod

Bei Mangel

- Risiko einer Schilddrüsenunterfunktion steigt
- Körperliche und geistige Entwicklung des Kindes kann beeinträchtigt werden



**Ergänzung**

100 µg / Tag



Zusätzlich Jodsalz verwenden!

# Umgang mit Alkohol, Nikotin und Medikamenten

Medikamente?  
Arzt fragen!

Alkohol?  
Nein danke!

Nikotin?  
Jetzt nicht!



## Regelungen des Mutterschutzgesetzes für stillende Mütter



### § 7, Abs. 2

„Der Arbeitgeber hat eine stillende Frau auf ihr Verlangen während der ersten zwölf Monate nach der Entbindung für die zum Stillen erforderliche Zeit freizustellen, mindestens aber zweimal täglich für eine halbe Stunde oder einmal täglich für eine Stunde...“

### § 9, Abs. 3

„Der Arbeitgeber hat sicherzustellen, dass die schwangere oder stillende Frau ihre Tätigkeit am Arbeitsplatz, soweit es für sie erforderlich ist, kurz unterbrechen kann ...“

# Stillen fördern! Was ist zu tun?

## Stillfördernde Maßnahmen in der Schwangerschaft

- Zielgruppengerechte Still-Infos
- Partner informieren und mit ins Boot holen
- Geburtsvorbereitungskurse empfehlen und Informationen zu Hebammen/Stillberaterinnen weitergeben



## Stillfördernde Maßnahmen im Wochenbett



- Ausgedehnter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt
- Zum ersten Anlegen Kind auf den Bauch der Mutter legen („breast crawl“)
- 24-Stunden-Rooming-in
- Anleitung zum richtigen Anlegen
- Ausschließliches Stillen ohne Zufütterung
- Kein Schnuller oder Flaschensauger
- Sachgerechte Information und fachliche Begleitung mit einheitlichen Aussagen



# Stillen und Bewegung

- Von Anfang an wieder in Bewegung kommen
- Mindestens 30 Min. an möglichst vielen Tagen oder pro Woche mindestens 150 Minuten + Kraftübungen an 2 oder mehr Tagen pro Woche
- Moderate Intensität (Talk-Test)
- Fitnesszustand der Mutter ausschlaggebend!
- Bewegung in den Alltag integrieren

**Ausreichend Flüssigkeit und angemessene Sportkleidung**



# Informationen für Multiplikatoren

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter, Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“.

**Online unter: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Stillen und Muttermilchernährung, Download des Buches unter: [www.bzga.de/infomaterialien/gesundheitsfoerderung-konkret/band-3-stillen-und-muttermilchernahrung/?uid=9da13e7bf82f04e3f75a17ca1a39871f](http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheitsfoerderung-konkret/band-3-stillen-und-muttermilchernahrung/?uid=9da13e7bf82f04e3f75a17ca1a39871f)

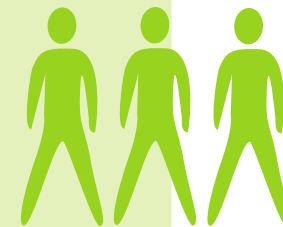


**Stillen und Berufstätigkeit:**

[www.bfr.bund.de/de/nationale\\_stillkommission-2404.html](http://www.bfr.bund.de/de/nationale_stillkommission-2404.html)

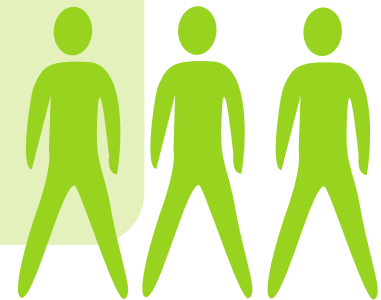
**Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit:**

[www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)



# Weiterbildungsangebote für Multiplikatoren

- AFS – Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
- AZ L+S – Ausbildungszentrum Laktation und Stillen
- BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen
- EISL – Europäisches Institut für Stillen und Laktation
- FBZ – Fortbildungszentrum Bensberg
- GfG – Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit – Bundesverband e. V.



# Informationen für Eltern

**Zur Weitergabe an Eltern: Stillen – was sonst?**  
(Bestellnr. 340). Der Flyer bietet Eltern schon vor der Geburt entscheidende Informationen rund ums Stillen.  
**[www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)**



Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Eltern:  
**[www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/](http://www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/)**  
(Menüpunkt Stillen)

Informationsblätter und Empfehlungen rund ums Stillen von der Nationalen Stillkommission:  
**[www.bfr.bund.de/stillkommission](http://www.bfr.bund.de/stillkommission)**



# Weiterführende Beratungsangebote für Eltern

## Stillexperten:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.:

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

Deutscher Hebammenverband e. V.: [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

La Leche Liga Deutschland e. V.: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

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



Bundesweite Suche nach qualifizierten Stillberaterinnen und Stillgruppen:

[www.stillgruppen.de](http://www.stillgruppen.de),

[www.bdl-stillen.de/stillberatungsuche-78.html](http://www.bdl-stillen.de/stillberatungsuche-78.html)

# Impressum 2018

## Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

## Bilder:

Folie 1: stanislav\_uvarov (fotolia), Folie 3: Franck Boston (fotolia), Folie 4: Cherry-Merry (iStock), Folie 2: Dmitry Naumov (fotolia), Folie 6: ArTo, Elena kouptsova-vasi, Sergey Nivens (fotolia), Folie 7: Oscar Brunet, Monkey Business (fotolia), Folie 8: Roesnick (fotolia), Folie 10: PHB.cz (fotolia), Folie 11: Denys Kurbatov (fotolia), Folie 12: Subscription (fotolia), Folie 13: la\_balaur, Ingo Bartussek (fotolia), Folie 15: Qwasyx (istock), Folie 18: spunk74 (fotolia), Folie 19: id-foto.de (fotolia), Folie 20: Sebastian, mariarom (fotolia), Folie 21: fotolia, Folie 22: photofey fotolia), Folie 23: froxx (fotolia), Folie 24: Monkey Business (fotolia), Folie 25: Kzenon (fotolia)

**Gestaltung:** [www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

## Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).