

# Grundlagen zum Stillen

Interaktives Web-Seminar



# Das Netzwerk Gesund ins Leben



## Ziele

- Verbreitung **einheitlicher Botschaften**, auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- **Verbraucherverunsicherung** und dem aktuellen Trend von Fehlernährung, Übergewicht und Allergien **entgegenwirken**.
- **Vernetzung aller relevanten Berufsgruppen**, um ein interdisziplinäres Beratungsnetz für junge Eltern aufzubauen.
- Bereitstellung von **kostenlosen Medien** für die Elternberatung als Hilfestellung im Praxisalltag ([www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de))

# Ernährung für Säuglinge

## Übersicht der Web-Seminar-Themen

### 1. Was passiert im ersten Lebensjahr?

Grundlagen der kindlichen Entwicklung als Einstieg in die Ernährung von Säuglingen

### 2. Grundlagen zum Stillen

Theorie und Praxiswissen zur Unterstützung von Eltern

### 3. Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird?

Industrielle Säuglingsnahrungen und ihre Verwendung

### 4. Reif für Beikost!

Basiswissen Beikost: Einführung, Abfolge und Zusammensetzung

### 5. Was gibt's auf den Löffel?

Praxiswissen Beikost: Rund ums Zubereiten und Füttern

### 6. So gelingt der Übergang zum Familienessen

Essen und Trinken lernen für Säuglinge und kindgerechte Familienmahlzeiten



© stanislav\_uvarov / fotolia

*Säuglingsernährung 2*

# Grundlagen zum Stillen



# Säuglingsernährung 2

## Grundlagen zum Stillen

### Auf einen Blick

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



# Säuglingsernährung 2

## Definition 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:**

Der Säugling erhält hauptsächlich Muttermilch. Zusätzlich werden Flüssigkeiten wie Wasser oder Tees gegeben, aber keine Säuglingsanfangs-/Folgenahrung oder andere nahrhafte Flüssigkeiten.



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

# Säuglingsernährung 2

## Definition für das Stillen (2)

### **Ergänzende Fütterung:**

Wird unterteilt in:

#### **a) Zwiemilchernährung:**

Der Säugling erhält neben Muttermilch auch Säuglingsanfangsnahrung aber keine Beikost oder andere feste Nahrung.

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

Der Säugling erhält neben Muttermilch auch (Säuglingsanfangs-/Folgenahrung und) Beikost.



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

# Säuglingsernährung 2

## Empfehlung zur Stildauer

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



Mit Beginn der Beikost weiterstillen.



Stildauer insgesamt bestimmen Mutter und Kind!

# Säuglingsernährung 2

## Die Bedeutung der Stillhormone

### **Prolaktin:**

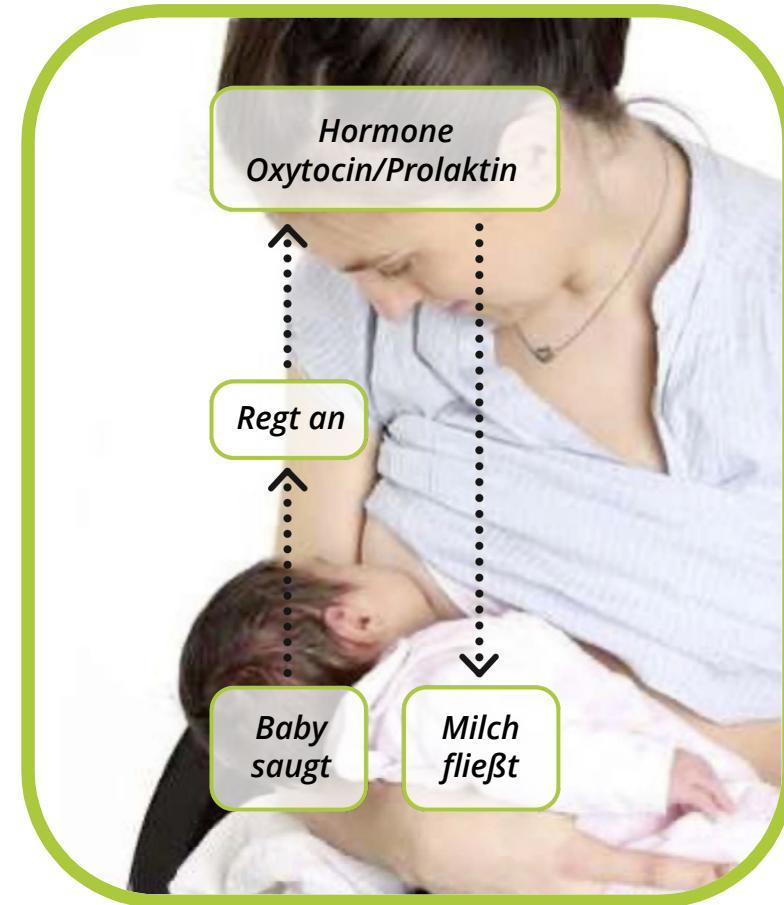
Zuständig für Milchbildung

### **Oxytocin:**

Zuständig für Milchfluss und Uteruskontraktion (fördert Rückbildung).

Beeinflusst die Psyche:

- Gelassenheit
- Zufriedenheit
- Verbundenheit





# Säuglingsernährung 2

## Bonding – Stillen schafft Nähe



### **Direkter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt**

- stabilisiert biologische Rhythmen
- Geborgenheit und Urvertrauen
- fördert den Bindungsaufbau
- fördert Stillbeginn

# Positive gesundheitliche Assoziationen des Stillens

## Für die Mutter

- Gebärmutterrückbildung ↑
- Risiko für Brustkrebs ↓
- Risiko für Eierstockkrebs ↓

## Für das Kind

- „Nestschutz“
- Plötzlicher Kindstod ↓
- Akute Mittelohrentzündung ↓
- Durchfallerkrankungen ↓
- Übergewicht ↓



# Säuglingsernährung 2

## Stillen – die natürliche Ernährung

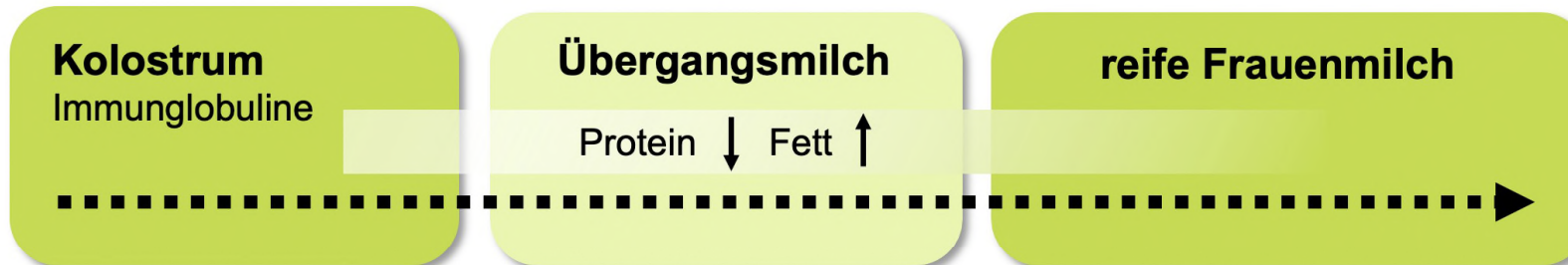
- Stillen kostet (fast) nichts.
- Beim Stillen ist immer alles dabei und nach Bedarf verfügbar.
- Förderung der Bindung zwischen Mutter und Kind.
- Stillen ist umweltfreundlich.

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



# Säuglingsernährung 2 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.



# Säuglingsernährung 2

## Stillzeichen/Hunger früh erkennen

- Wachheit, Blinzeln, Augenrollen
- suchende Bewegungen mit Kopf und Mund
- Bewegung der Hand zum Mund
- Saugen an Fingern
- sanfte Laute, Seufzen, Schmatzen
- Unruhe, Strampeln, Armbewegung
- angespannte Körperhaltung, Runzeln der Stirn





# Säuglingsernährung 2

## Durch Stillen nach Bedarf

für 5,  
10,  
15,  
30 oder



alle 2,  
3 oder  
4 Stunden?

40 Minuten?

... passt sich die Milchproduktion an.

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/nachgefragt/wie-oft-muessen-saeuglinge-in-den-ersten-lebenswochen-gestillt-werden/>

### Daran erkennt man ausreichenden Milchfluss:

- Anhaltendes, rhythmisches Saugen/Schlucken mit Pausen
- Hörbares Schlucken
- Nach dem Stillen: Entspannte Arme und Hände, feuchter Mund; meist zufrieden

→ **Gutes Gedeihen**



## Säuglingsernährung 2

# Aus der Stillpraxis: Richtiges Anliegen (1)

- Mund weit geöffnet.
- Brustgewebe mit Kieferleisten erfasst.
- Brustwarze und etwas Brustgewebe verschwinden in der Mundhöhle.
- Zunge liegt über unterer Zahnleiste.
- Lippen sichtbar nach außen gestülpt.
- Kinn berührt die Brust. Kopf leicht nach hinten geneigt.



## Säuglingsernährung 2

# Stillpositionen: Das zurückgelehnte Stillen

- Die Mutter ist in einer bequemen, halb liegenden Position; ihr Kopf ist leicht erhöht.
- Das Kind liegt bäuchlings in der Nähe der Brüste auf dem Bauch der Mutter und wird weitgehend von ihrem Körper gestützt. Es kann hier, wie beim ersten Stillen den angeborenen Stillreflexen folgen, bewegt sich selbstständig zur Brust, dockt an und saugt.
- Etwas Halt kann dem Säugling bei Bedarf durch Abstützen unter den Füßen oder am Po gegeben werden.
- Die Schwerkraft unterstützt Mund-, Kiefer- und Zungenbewegungen.



# Säuglingsernährung 2

## Weitere Stillpositionen



Modifizierte Wiegenhaltung



Rückenhaltung/  
Football-Haltung



Seitliches Stillen  
im Liegen  
(Bauch an Bauch)



- Das erste Schreien nach der Geburt
- Entspannungsphase
- Erwachen
- Aktivität
- Ruhephasen
- Krabbeln und Robben
- Kennenlernen und Gewöhnen
- Saugen
- Schlafen

*Die 9 Stadien des Breast Crawls nach Widström*

**Link zu Video:**  
**[www.gesund-ins-leben.de/breastcrawl](http://www.gesund-ins-leben.de/breastcrawl)**

# Säuglingsernährung 2

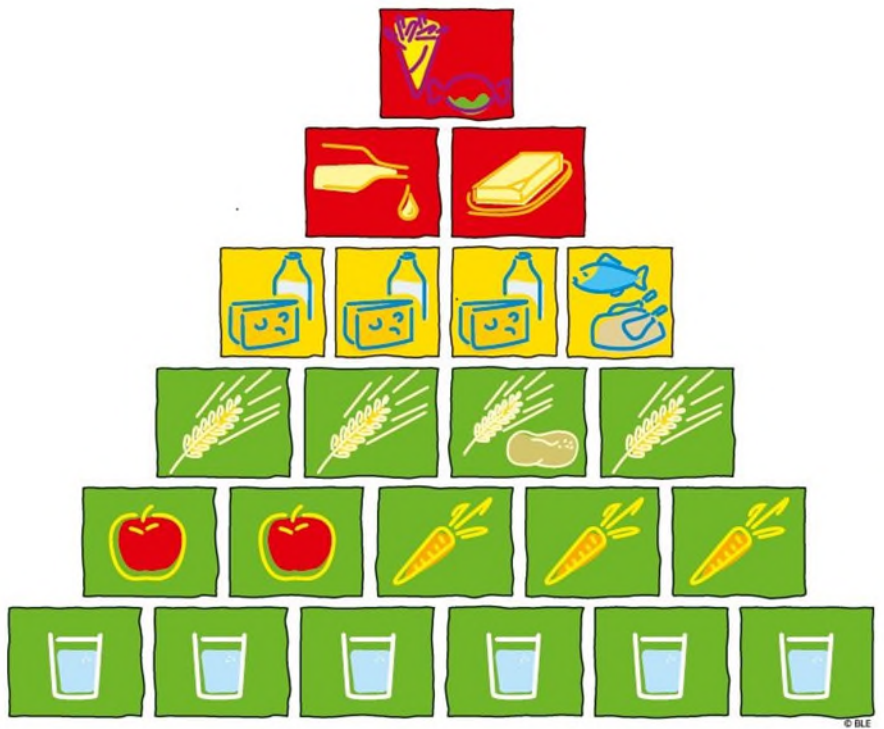
## Muttermilch gewinnen und aufbewahren

- Vorbereitung: Hände und Brustwarze gründlich waschen
- Muttermilchgewinnung: Manuell mit der Hand bzw. einer manuellen Pumpe oder elektrisch
- Lagerung:
  - im Kühlschrank (kälteste Zone nahe Rückwand) bei 4 bis 6 °C (innerhalb 3 Tagen verbrauchen)
  - im Tiefkühlfach bei -18 °C oder kälter bis 6 Monate
- Erwärmen:  
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 Pumpensets (Ansatztrichter, Schläuche)



# Säuglingsernährung 2 Ernährung einer stillenden Mutter

Abwechslungsreich, ausgewogen, regelmäßig



# Säuglingsernährung 2

## Den Energie-Mehrbedarf sinnvoll decken

**Mehrbedarf → ca. 500 kcal täglich**

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

**ODER**

**Tomaten-Mozzarella-Salat** aus 250 g Tomaten, 75 g Mozzarella,  
1 EL Rapsöl, etwas Essig, Basilikumblättern, dazu ein Vollkornbrötchen

**ODER**

**Vollkornwrap** mit 100 g Humus, einer geraspelten Möhre und jungen  
Spinatblättern



**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**



© Sebastian, mariarom / Fotolia

# Säuglingsernährung 2

## 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!



# Säuglingsernährung 2

## Umgang mit Alkohol, Nikotin und Medikamenten

Medikamente?  
Arzt fragen!

Alkohol?  
Nein danke!



Nikotin?  
Jetzt nicht!



© stanislav\_uvarov / fotolia

*Säuglingsernährung 2*

# Grundlagen zum Stillen

- Service -

# Säuglingsernährung 2

## Netzwerk Gesund ins Leben

**Weitere Infos auf der Website:** [gesund-ins-leben.de](https://gesund-ins-leben.de)

**oder auf Instagram:** [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)

**Newsletter** mit Meldungen, Studien, Fortbildungsterminen oder Medien:  
[gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/newsletter](https://gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/newsletter)

# Säuglingsernährung 2

## Informationen für Multiplikator\*innen

- Handlungsempfehlungen „Ernährung Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (3291)
- Kurzversion der Handlungsempfehlungen „Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (1740)
- Buch Basiswissen Stillen – Eltern praxisnah informieren und begleiten (0185)
- Curriculum zur Basisfortbildung Stillen und Stillförderung (1666)
- Leitfaden Kommunikation rund um das Stillen (0226)

**Kostenfreier Download und Bestellung bei: [ble-medianservice.de](https://ble-medianservice.de)**



# Säuglingsernährung 2

## Informationen für Eltern

- Abreißblock „Wie klappt es mit dem Stillen? – Tipps für die Stillzeit“ (0180)
- Poster „Jetzt werde ich langsam hungrig“ (0719)
- Infobogen mit Aufklebern „Muttermilch to go“ (0717)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: [ble-medianservice.de](http://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)



- 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.

Stillexpert\*innen:

- 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.ammely.de](http://www.ammely.de)
- La Leche Liga Deutschland e. V.: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)
- Alle im Überblick: [www.stillen.de](http://www.stillen.de)

Weitere Beratungsangebote unter:

[gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/gesund-leben-in-der-stillzeit/beratungsangebote-fuer-eltern/](http://gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/gesund-leben-in-der-stillzeit/beratungsangebote-fuer-eltern/)



# Vielen Dank!

*Ihr Netzwerk Gesund ins Leben*



## **Impressum 2023**

### **Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel  
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)

### **Gestaltung:**

Arnout van Son, Alfter

### **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.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**IN FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

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