



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



Bundeszentrum
für Ernährung

Stillen und Stillförderung

Folienvorschläge zur Basisfortbildung



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:

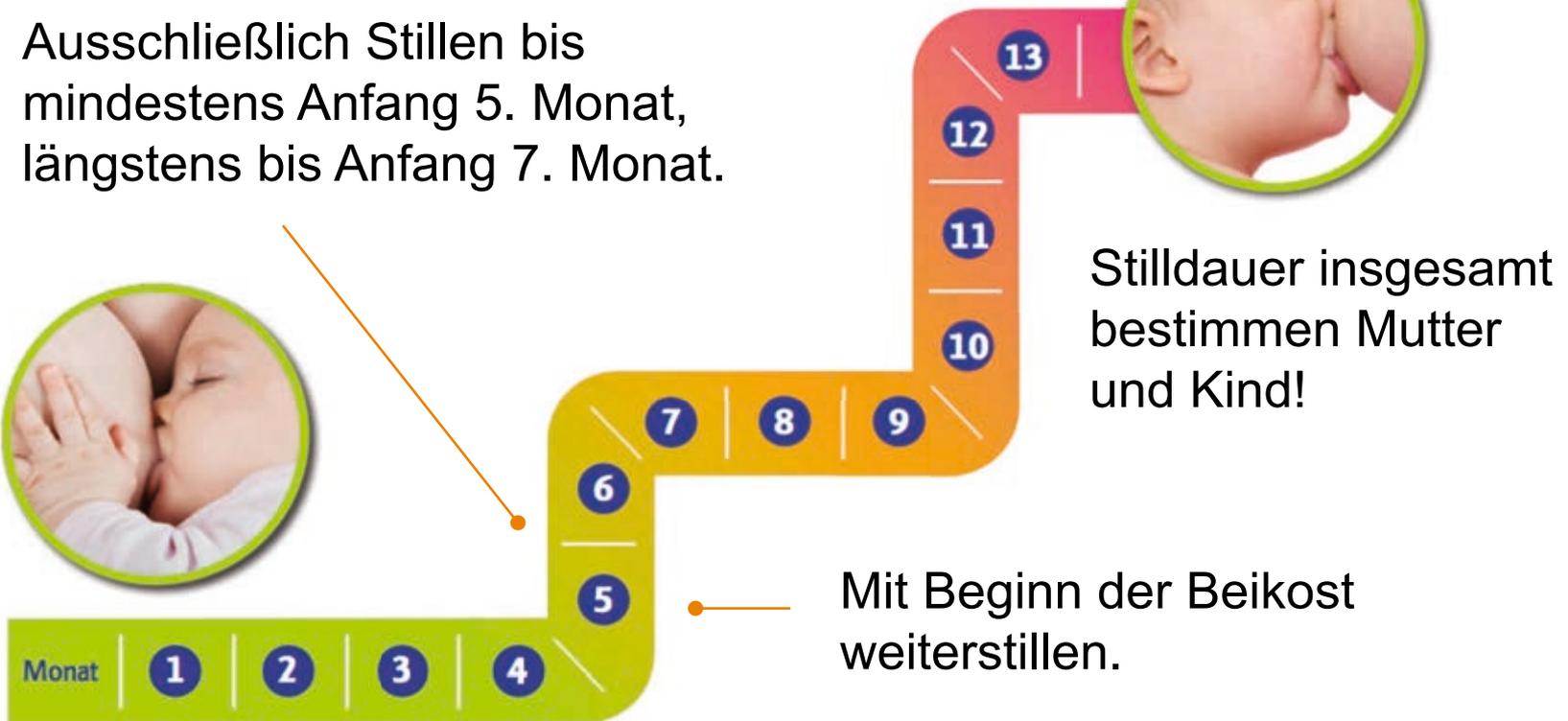
Der Säugling erhält neben Muttermilch auch (Säuglings[milch]nahrung und) Beikost.



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

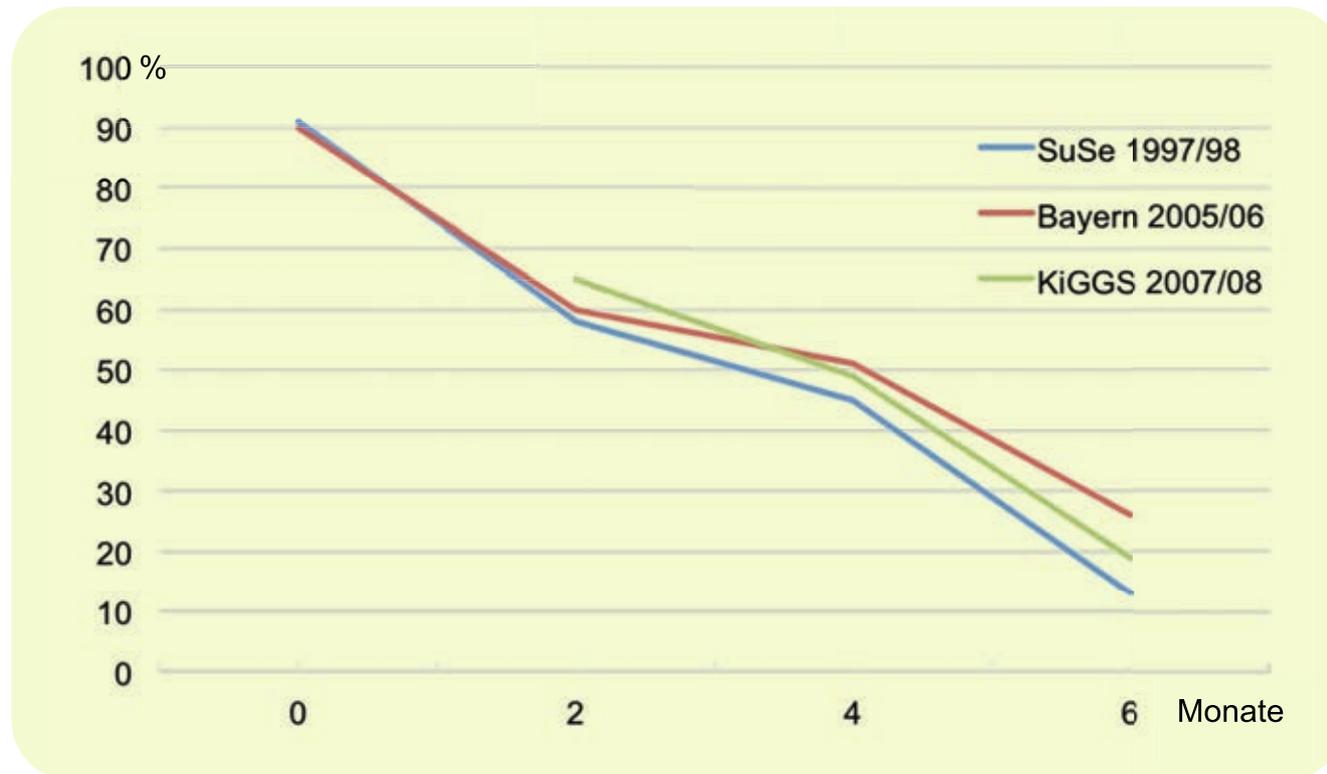
Empfehlungen zur Stilldauer

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



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.

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**



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 ↓

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

Durch Stillen nach Bedarf...

für
5
10
15
30
oder
40
Minuten



alle
2
3
oder
4
Stunden

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



Entwicklung des Geschmacks

Erste Geschmackserfahrungen:

- **Prägung** durch die Ernährung der Mutter:
 - Vor der Geburt: Fruchtwasser
 - Nach der Geburt: Muttermilch



Genetische Geschmacksvorlieben:

- Angeborene Vorliebe für süß
- Vorliebe für herzhaft mit 2 bis 6 Monaten
- Sauer und bitter werden zunächst abgelehnt

Die Milch reicht!

Daran erkennt man ausreichenden Milchfluss:

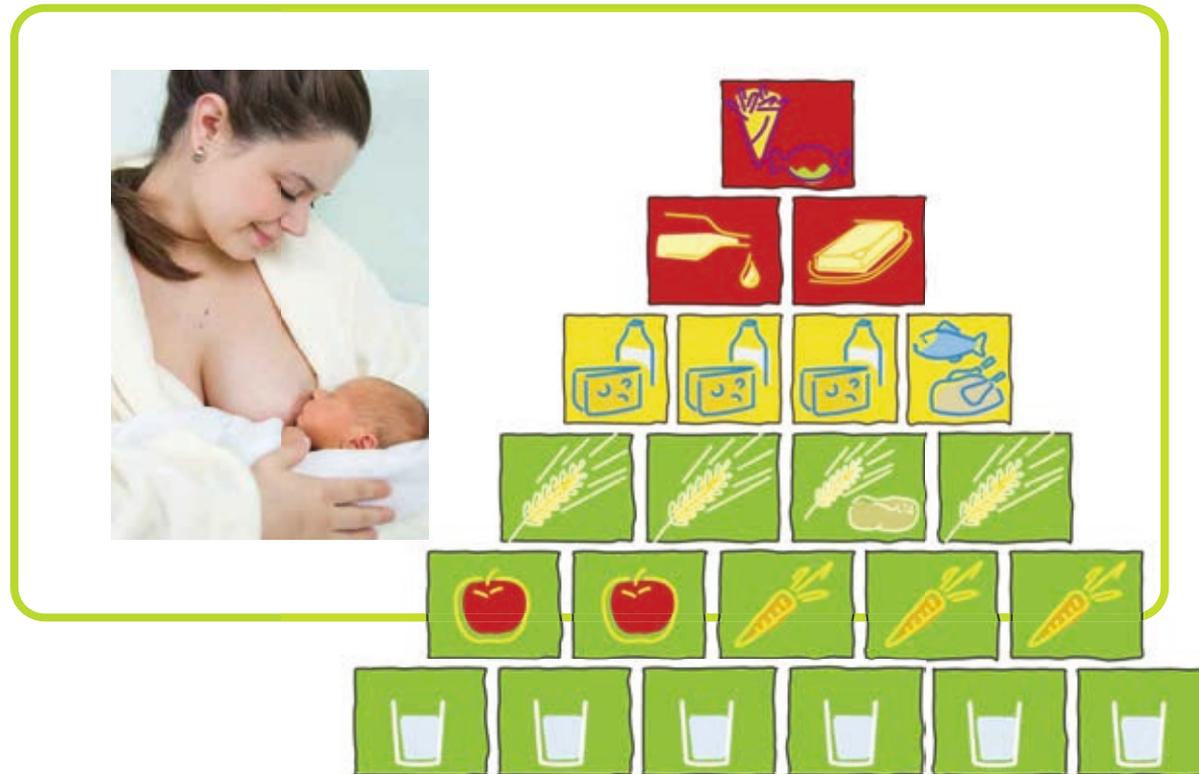
- Ausdauerndes rhythmisches Saug-Schluck-Muster
- Hörbares Schlucken
- Entspannte Arme und Hände
- Feuchter Mund
- Sättigkeit und Zufriedenheit

→ Gutes Gedeihen



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!

Die Bedeutung der Stillhormone



Prolaktin:
Zuständig für Milchbildung

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

Beeinflusst die Psyche:

- Gelassenheit
- Zufriedenheit
- Verbundenheit

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.



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

Bonding – Stillen schafft Nähe

Direkter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt

Stabilisiert
biologische
Rhythmen

„Vatergefühl“



Geborgenheit
und
Urvertrauen

„Muttergefühl“

Fördert Stillbeginn

Gewichtsentwicklung nach der Geburt:

- In den ersten Tagen nach der Geburt:
Gewichtsabnahme nicht mehr als 7 %
- **Wiederzunahme:**
Geburtsgewicht wieder erreicht
nach 7–10 Tagen



Gedeihen: Daten und Fakten (2)

Geburtsgewicht

- Verdoppelt: Nach ca. 3 bis 5 Monaten
- Verdreifacht: Etwa Ende des 1. Lebensjahres

Wachstumsschübe ungefähr im Alter von

- 2 bis 3 Wochen
- 6 Wochen
- 3 Monaten

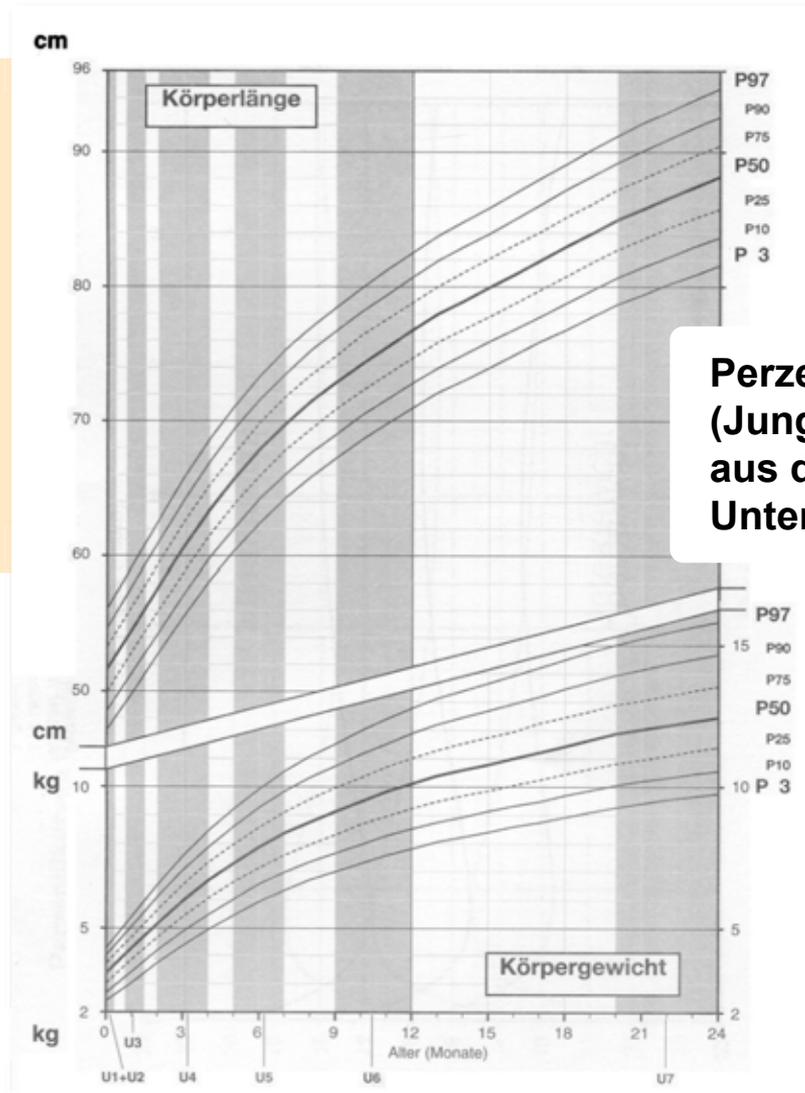
Der tatsächliche Verlauf kann bei jedem Kind anders sein!



Wachstums- und Gewichtskurven (1)

Körperlänge und -gewicht

Normales Wachstum:
Parallel zu den
Perzentilen, zwischen
P3 und P97



Quelle:
Nach Kromeyer-Hauschild et al., 2001.

Wachstums- und Gewichtskurven (2)

Weitere Perzentilkurven:

- **WHO-Standards**
(ausschließlich gestillte Kinder, ab Geburt)
www.who.int/childgrowth/standards
- **KiGGS-Referenzkurven**
Download unter www.rki.de, Menüpunkte
Gesundheitsmonitoring, Gesundheits-
berichterstattung (GBE) und Beiträge
zur GBE



Ausscheidung: Je nach Kost

	Stillen	Säuglings(milch)-nahrung	Beikost/ Familienkost
Farbe	Gelblich bis ocker	Gelblich bis hellbraun	Bräunlich
Konsistenz	Breiig	Zäh	Geformt
Häufigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Zunächst 3x und häufiger pro Tag• Nach 4 Wochen seltener	Seltener als beim Stillen	Geringer (1–2x am Tag)
Geruch	Unaufdringlich, süßlich	Stärker	Intensiver

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)

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 ...“

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



Umgang mit Alkohol, Nikotin und Medikamenten

Medikamente?
Arzt fragen!

Alkohol?
Nein danke!

Nikotin?
Jetzt nicht!



Wenn nicht gestillt wird

Gründe für die Gabe industrieller Säuglingsnahrung:

- Mutter **möchte** nicht stillen.
- Mutter **kann** nur teilweise bzw. nicht stillen (kommt selten vor).



Gesetzliche Grundlagen

Verschiedene EU-Verordnungen regeln u.a. die Zusammensetzung von Säuglings(milch)nahrungen.



→ Alle Produkte müssen einen im gesetzlichen Rahmen vorgeschriebenen Gehalt an Energie und Nährstoffen aufweisen.

Säuglingsmilchnahrung

	Produkt	Charakteristika	Zeitraum der Gabe	Trinkmenge
Säuglings- anfangsnahrung	Pre	Einziges Kohlenhydrat Laktose	Im gesamten ersten Lebensjahr	Nach Bedarf
	1	Zusätzlich Stärke oder andere Kohlenhydrate		
Folge- nahrung	2 Nicht notwendig	Zusätzlich Stärke oder andere Kohlenhydrate, Aromen können zugemischt sein	Nur gekoppelt an Beikost, frühestens Anfang 5. Monat bis 7. Monat	Nach Hersteller- angaben



Stillen: Unübertroffen

Häufig verwendete Zusätze

Probiotika und Präbiotika

- **Probiotika:** Lebende Mikroorganismen
z. B. Bifidobakterien, Laktobazillen
- **Präbiotika:** Unverdauliche Kohlenhydrate
z. B. GOS, FOS

Nutzen bisher nicht wissenschaftlich belegt!

LC-PUFA

(= **L**ong **C**hain **P**olyunsaturated **F**atty **A**cids)
Langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren



Stillen: Unübertroffen

Spezialnahrungen

- **Therapeutische Nahrung**
z. B. bei Kuhmilcheiweißallergie
 - Extensive Hydrolysate
 - Aminosäuremischungen
- **Sonstige Spezialnahrungen**
bei Befindlichkeitsstörungen, z. B.:
 - bei Spuckneigung
 - bei Blähungen oder Durchfall
- **Säuglingsnahrung auf Sojaeiweißbasis:**
 - bei angeborenem Laktasemangel
 - bei Galaktosämie



**Füttern von
Spezialnahrung
immer nur nach
medizinischer
Rücksprache!**

Ungeeignete Nahrungen

Selbst hergestellte Nahrung aus:

- Tiermilch
z. B. Kuh, Ziege, Kamel, Stute oder Schaf
- Pflanzlichen Rohstoffen
z. B. aus Mandeln, Reis-, Hafer- oder Sojadrink

Risiken:

- Unausgewogener Nährstoffgehalt
- Magen-Darm-Infektionen
- Belastung der kindlichen Nieren durch Tiermilchen

Auch nicht zur
Allergieprävention
geeignet



Bei erhöhtem Allergierisiko: HA-Nahrung

	Produkt	Charakteristika	Zeitraum der Gabe	Trinkmenge
HA-Nahrung (hypoallergen)	Pre	Teilweise aufgespaltenes Eiweiß	Bis zum Beginn der Beikost	Nach Bedarf
	1			
	2	Teilweise aufgespaltenes Eiweiß	Nur gekoppelt an Beikost, frühestens Anfang 5. Monat bis 7. Monat	Nach Hersteller- angaben

**Nicht
notwendig**



Stillen: Unübertroffen

Wasser für die Zubereitung

Geeignetes Wasser:

- Frisches Trinkwasser (Leitungswasser)

Ungeeignetes Wasser aus:



- Bleileitungen
- Regionen mit erhöhtem Urangehalt (>10 bzw. $15 \mu\text{g/l}$)
- Ungeprüften Hausbrunnen
- Wasserfiltern
- Warmwasserboilern

Alternativen:

- Abgepacktes Wasser „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“
- „Babywasser“

Auskunft zur Trinkwasserqualität:
Örtliches Gesundheitsamt oder
Wasserversorgungsunternehmen



Zubereitung



Frisch zubereiten



Genau dosieren



Reste wegschütten

Für unterwegs:

Wasser sowie portioniertes Milchpulver getrennt mitnehmen und Flasche frisch zubereiten.



Flaschen und Sauger reinigen

Spülen direkt nach jeder Mahlzeit:

- Mit Geschirrspülmittel und einer Flaschenbürste gründlich mit heißem Wasser reinigen,
- Mit klarem Wasser nachspülen,
- Mit der Öffnung nach unten auf einem frischen Geschirrtuch trocknen lassen.

Alternative: Geschirrspülmaschine

Gummisauger gelegentlich auskochen.



Nähe schaffen beim Füttern mit der Flasche

Ruhige
Atmosphäre

Rechts/links
im Wechsel



Körperkontakt

Hautkontakt

Blickkontakt

„Probleme“ mit der Flaschenfütterung

„Problem“	Möglicher Grund	Mögliche Lösungen
Baby muss zu stark saugen, schreit aus Hunger	Saugerloch zu klein, evtl. kein Milchsauger sondern Teesauger	<ul style="list-style-type: none"> • Saugerlochgröße anpassen: 1 Tropfen pro Sekunde bei umgedrehter Flasche
Hastiges Trinken, verschlucken	Saugerloch zu groß	
Leichtes Spucken nach der Mahlzeit	Rückfluss aus dem Magen in die Speiseröhre	<ul style="list-style-type: none"> • Leicht schräge Fütterposition einhalten • Zeit für Bäuerchen nehmen • Herumtragen vor dem Hinlegen
Nuckelflaschenkaries	Ständiges Umspülen der Zähne mit Säuglingsmilchnahrung (Kohlenhydrate)	<ul style="list-style-type: none"> • Flasche nur geben, wenn Säugling Hunger hat • Mahlzeiten beenden, wenn Säugling gesättigt ist

Informationen für Multiplikatoren

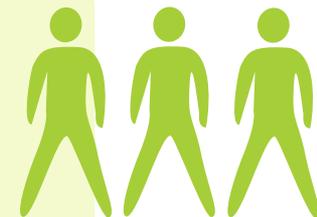
Essens-Fahrplan für Babys. Bestell-Nr. 3771
www.ble-medien-service.de / bestellung@ble-medien-service.de

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter,
Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks
„Gesund ins Leben“. Bestell-Nr. 3291
Online unter: www.gesund-ins-leben.de

Ernährung von Säuglingen – Präsentationstafeln für
die Elternberatung. Bestell-Nr. 3331
www.ble-medien-service.de / bestellung@ble-medien-service.de



Weitere Informationen zur Entwicklung von Säuglingen
auf dem Online-Portal der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/



Informationen für Multiplikatoren

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

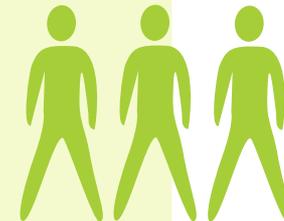


Stillen und Berufstätigkeit:

www.bfr.bund.de/de/nationale_stillkommission-2404.html

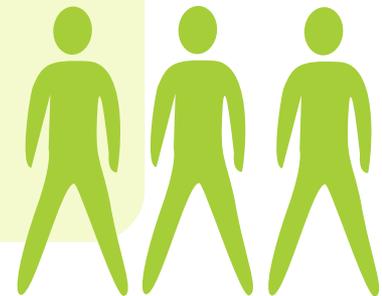
Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit:

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



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

Informationsblätter und Empfehlungen rund ums Stillen
von der Nationalen Stillkommission:
www.bfr.bund.de/stillkommission



Weiterführende Beratungsangebote für Eltern

Stillexperten:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.: www.afs-stillen.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.:

www.bdl-stillen.de

Deutscher Hebammenverband e. V.: www.hebammenverband.de

La Leche Liga Deutschland e. V.: www.lalecheliga.de

Alle im Überblick: www.stillen-info.de



Bundesweite Suche nach qualifizierten Stillberaterinnen und Stillgruppen:

www.stillgruppen.de,

www.bdl-stillen.de/stillberatungsuche-78.html

Impressum 2019

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, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Bilder:

Titelfolie, Folie 1: Franck Boston (fotolia), Folie 2: Cherry-Merry (iStock), Folie 3: Oscar Brunet, Monkey Business (fotolia), Folie 5: Denys Kurbatov (fotolia), Folie 6: PHB.cz (fotolia), Folie 7: Subscription (fotolia), Folie 9: la_balaur, Ingo Bartussek (fotolia), Folie 10: la_balaur (fotolia), Folie 11: Qwasyx (istock), Folie 12: id-foto.de (fotolia), Folie 13: Sebastian, mariarom (fotolia), Folie 15: Roesnick (fotolia), Folie 16: ArTo, Elena kouptsova-vasi, Sergey Nivens (fotolia), Folie 17: Monkey Business (fotolia), Folie 19: Gleam (fotolia), Folie 20: mitgirl (fotolia), Folie 22: edgardr (istock), Folie 26: froxx (fotolia), Folie 27: spunk74 (fotolia), Folie 28: photofey (fotolia), Folie 29: Vivid Pixels (fotolia), Folie 30: Rizopoulos (fotolia), Folie 33: Peter Atkins (fotolia), Folie 34: TimurD (fotolia), Folie 36: Fillipebwarela (fotolia), Folie 37: v.l. m.schuckart (fotolia); Klaus Arras; berres-stenzel.de; Pavel Klimenko (fotolia), Folie 38: Africa Studio, Coprid (fotolia), Folie 39: Wavebreakmedia (istock)

Gestaltung: 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.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



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