

Stillen / Ernährung 1. Lebenshalbjahr:

Stillen ist die beste Ernährung in den ersten Lebensmonaten!

- Stillen senkt beim Kind das Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündung, späteres Übergewicht und den plötzlichen Kindstod. Abwehrstoffe in der Muttermilch stärken die kindliche Immunabwehr.
- Stillen fördert bei der Mutter die Uterusrückbildung nach der Geburt und mindert das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.
- Stillen begünstigt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind.

Stillen Sie ausschließlich für mindestens 4 – 6 Monate, wenn es Ihnen möglich ist.

Ihr Baby braucht in dieser Zeit nichts anderes (kein Wasser, Tee, Säfte u. a.).

Wenn ausschließliches Stillen nicht möglich oder nicht gewünscht ist, sind auch wenige Stillmahlzeiten für Ihr Kind wertvoll.

Bei allen Vorzügen des Stillens: **Nehmen Sie den Druck raus!** Holen Sie sich ggf. Hilfe von Ihrer Hebamme, einer Stillberaterin oder von uns. Wenn Ihr Kind – aus welchen Gründen auch immer – nicht gestillt wird/werden kann, wird es trotzdem glücklich und gesund aufwachsen können und Sie werden eine gute Mutter-Kind-Bindung entwickeln. Stillen ist ein Baustein von vielen.

Frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats und spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats sollten Sie Ihrem Kind neben der Muttermilch zum ersten Mal auch etwas **Beikost** anbieten. Nach Einführung der Beikost kann und soll zusätzlich gestillt werden. Für wie lange Sie teilstillen bestimmen Sie und das Kind.

Ernährung in der Stillzeit

Ernähren Sie sich selbst ausgewogen. Sie brauchen in der Regel auf praktisch nichts zu verzichten. Das gilt auch bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko. Lediglich bei Alkohol und stimulierenden Getränken gibt es Einschränkungen. Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, klären Sie die Unbedenklichkeit mit uns oder dem verschreibenden Arzt. Wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren, achten Sie bitte darauf, dass Sie ausreichend mit Nährstoffen, insbesondere mit Vitamin B12, Calcium und Eisen versorgt sind. Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Frauenarzt/ärztin darüber oder sprechen Sie uns an.

Säuglingsmilchnahrung kaufen und nicht selber herstellen

- Können oder wollen Sie nicht stillen, dann sind industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen die einzige Alternative. Von einer Selbsterstellung aus Milch (Kuh-, Ziegen-, Schafs-, Stutenmilch) oder anderen Rohstoffen als Ersatz für Muttermilch raten wir eindringlich ab.
- Verwenden Sie ausschließlich „Pre“- und „1er“-Nahrungen (Säuglingsanfangsnahrungen)

- Spezialnahrungen, Pro- und Präbiotika nur in Absprache mit einem Arzt/Ärztin
- In der neuen Leitlinie zur Allergieprävention (2022) wird bei familiärem Allergierisiko eine HA-Säuglingsnahrung mangels Wirksamkeitsnachweis (Evidenz) zur Allergievorbeugung nicht mehr empfohlen. Sprechen Sie uns im Einzelfall darauf an, wenn Sie dazu Fragen haben.
- Bereiten Sie Säuglingsmilchnahrung nur mit gewaschenen Händen zu und schütten Sie Milchnahrungsreste immer weg (nicht wieder erwärmen!).

Nährstoffsupplemente für Ihr Baby

Vitamin D 500 IE pro Tag

für den Knochenstoffwechsel ab dem 8. Lebenstag bis mindestens zum 1. Geburtstag (bei Winterkindern bis zum Ende des Winters nach dem 1. Geburtstag)

Fluorid 0,25 mg pro Tag

bis mind. zum Durchbruch des ersten Zahns (siehe [Zahngesundheit](#))

Links:

Infos zu häufigen Stillproblemen bei den Stillberaterinnen:

[Stillprobleme \(stillen-institut.com\)](http://stillen-institut.com)

Wenn Sie nicht stillen – Infos zur Flaschenmilch

[Wenn Sie nicht stillen- Gesund ins Leben \(gesund-ins-leben.de\)](http://gesund-ins-leben.de)