



Weltstillwoche 2018: BZgA informiert, wie Stillen gelingen kann

Von *voelker-albert*

Erstellt am 1 Okt 2018 - 09:11

Anlässlich der Weltstillwoche vom 01. bis 07. Oktober 2018 gibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf www.kindergesundheit-info.de [1] Tipps rund um das Thema Stillzeit. Stillen bietet für Säuglinge und Mütter viele Vorteile: Mit der Muttermilch erhält das Baby alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Qualität und Menge, die es für eine gesunde Entwicklung braucht.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Muttermilch enthält besondere Abwehr- und Schutzstoffe, die ein Kind vor Krankheiten schützen kann und sie verhindert auch, dass das Baby überernährt wird. Sie ist zu jeder Zeit und an jedem Ort verfügbar, hat immer die richtige Temperatur, ist hygienisch einwandfrei – und dabei kostenlos. Stillen gelingt dann am besten, wenn sich sowohl Mutter als auch Kind dabei wohlfühlen. Mit praktischen Tipps will die BZgA Mütter darin bestärken, ihr Kind zu stillen.“

Die BZgA gibt folgende Empfehlungen zur Stillzeit:

- Stillende sollten sich anfangs einen ruhigen Ort suchen, an dem sie sich wohl fühlen und sich ganz auf ihr Baby konzentrieren können.
- Bei allem Neuen sollten sie Vertrauen zu sich und ihren Möglichkeiten als Mutter haben.
- Mütter sollten sich und ihr Baby als Team für gute gemeinsame Zeiten sehen.
- Die Unterstützung des Partners oder der Partnerin ist von unschätzbarem Wert.
- Stillende sollten sich mit anderen Müttern zusammen tun, um sich gegenseitig zu unterstützen, nicht nur beim Stillen.
- Auch wenn es nicht immer einfach ist – die Mutter sollte zwischendurch auch immer wieder Ruhepausen für sich selbst finden.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung der Mutter dient sowohl dem Säugling als auch dem Wohlbefinden der Stillenden.
- Für die optimale Ernährung des Säuglings wird das ausschließliche Stillen mindestens bis zum Beginn des fünften Lebensmonats empfohlen. Nach Einführung von Beikost sollte parallel weiter gestillt werden, solange Mutter und Kind es wollen.
- Während der gesamten Stillzeit sind Alkohol und Rauchen schädlich.

Weiterführende Informationen zum Thema Stillen unter

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/> [2]

Infografik zu Stillpositionen unter

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/infografi...> [3]

Kontakt:



Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de [4]

www.bzga.de [5]

www.twitter.com/bzga_de [6]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:31): <http://www.medkom24.eu/node/23489>

Links:

[1] <http://www.kindergesundheit-info.de>

[2] <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/>

[3] <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/infografik-stillpositionen/>

[4] <mailto:pressestelle@bzga.de>

[5] <http://www.bzga.de>

[6] http://www.twitter.com/bzga_de