



## Weltstillwoche 2019. BZgA unterstützt Stillende mit Informationen und Tipps

Von *voelker-albert*

Erstellt am 27 Sep 2019 - 10:07

Anlässlich der Weltstillwoche vom 30. September bis 06. Oktober 2019 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Vorteile des Stillens für die Gesundheit von Mutter und Kind hin. Auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) [1] gibt die BZgA praktische Tipps für die Stillzeit und zu den Stillpositionen.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Stillen ist ideal für Mutter und Kind: Mit der Muttermilch erhält das Baby alle wichtigen Nährstoffe in optimaler Qualität und Menge, die es für eine gesunde Entwicklung braucht. Darüber hinaus stärkt Stillen die Bindung von Mutter und Kind.“

Die BZgA empfiehlt, Babys mindestens bis zum Beginn des fünften Monats und spätestens bis Beginn des siebten Monats ausschließlich zu stillen. Nach Einführung von Beikost können Mütter so lange weiter stillen, wie es sich für sie und ihr Kind gut anfühlt. Auf dem BZgA-Portal [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) [1] wird ausführlich und leicht verständlich über alle wichtigen Fragen rund um das Thema Stillen informiert. Hierzu gehören neben den Stilltechniken Informationen zur idealen Ernährung für stillende Mütter und zur Vermeidung von Stillproblemen. Stillende finden darüber hinaus Informationen zur Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Stillzeit.

Tipps und Hinweise der BZgA für eine gute Stillbeziehung:

- Stillende sollten sich anfangs einen ruhigen Ort suchen, an dem sie sich wohl fühlen und sich ganz auf ihr Baby konzentrieren können.
- Die richtige Position sorgt für eine gute Ausgangssituation, um das Stillen erfolgreich und angenehm zu machen.
- Obgleich das Trinken von Muttermilch an der Brust eine angeborene Fähigkeit von Säuglingen ist, sollten sich stillende Mütter insbesondere zu Beginn der Stillzeit nicht scheuen, kompetente Beratung und Unterstützung zu suchen.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung der Mutter dient sowohl dem Säugling als auch dem Wohlbefinden der Stillenden.
- Während der gesamten Stillzeit sind Alkohol und Rauchen schädlich.
- Die Unterstützung des Partners oder der Partnerin ist auch während der Stillzeit wichtig.

Weiterführende Informationen der BZgA zum Stillen unter:

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

Infografik zu Stillpositionen unter:

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

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://www.bzga.de/infomaterialien/> [4]

Fax: 0221 899 225 7

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [5]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:03):** <http://www.medkom24.eu/node/24303>

**Links:**

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

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

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

[4] <https://www.bzga.de/infomaterialien/>

[5] <mailto:order@bzga.de>