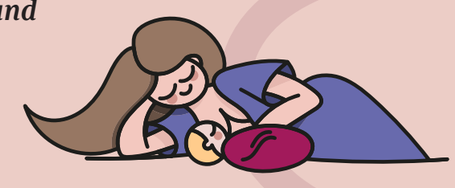
STILLEN STÄRKEN · INFORMIEREN UND BEGLEITEN ·

WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2022

Was du über das Stillen wissen solltest. *10 Stillfakten*

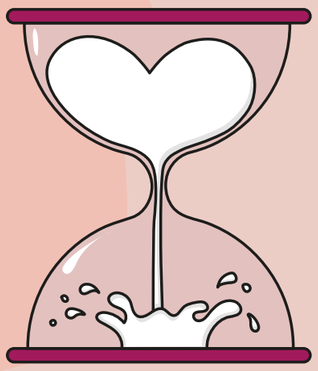


Die Abwechslung *bringts.*

Anlegen in unterschiedlichen Positionen führt zu einer optimalen Entleerung der Brüste und vermeidet Milchstau und Schmerzen.

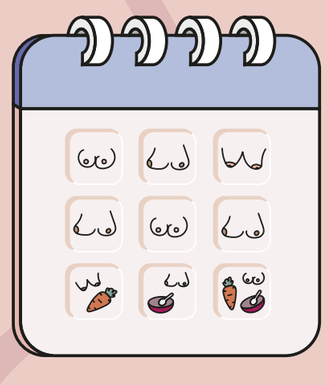
Die erste Zeit *ist wichtig.*

Anlegen mindestens 8-12x in 24 Stunden und viel Haut zu Haut Kontakt zwischen Mutter und Kind: Das bringt die Milch zum Fließen.



Viele Bedürfnisse *werden gestillt.*

Stillen macht nicht nur satt, sondern schenkt auch Nähe, Geborgenheit, Sicherheit und Wärme.

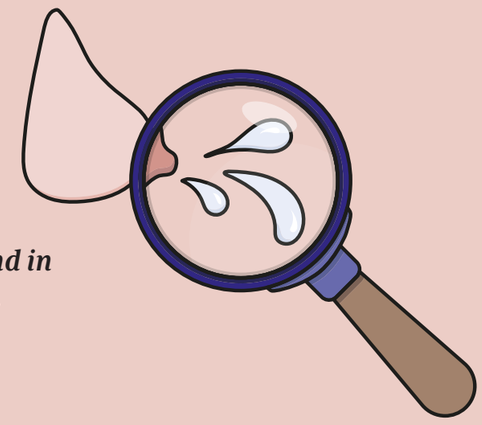


Wie lange *stillen?*

6 Monate ausschließlich stillen, danach gemeinsam mit Beikost weiter, so lange Mutter und Kind es wünschen.

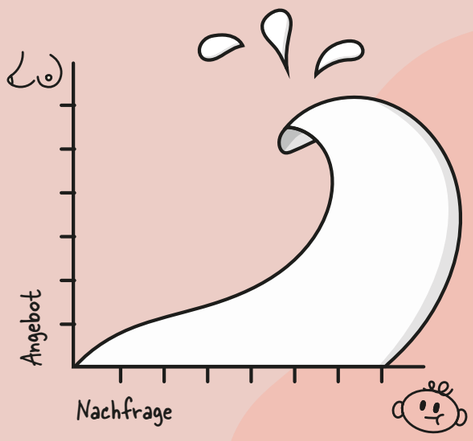
Muttermilch sieht wässriger aus *als Kuhmilch.*

Trotzdem enthält sie alles, was ein Kind in den ersten 6 Lebensmonaten benötigt.



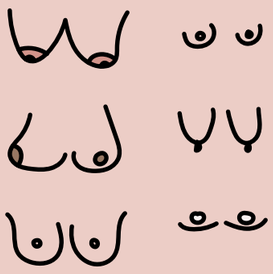
Nach Bedarf *wird gestillt.*

Ein Baby zeigt, wann es Zeit zum Stillen ist - nicht die Uhr. Phasen, in denen das Baby in kurzen Abständen an der Brust trinken möchte, sind normal. Wie lange eine Stillmahlzeit dauert, ist unterschiedlich. Turbostiller können bereits nach 10 Minuten fertig sein, kleine Genießer zelebrieren ein Mehrgängemenü über 1 Stunde.



Die Nachfrage bestimmt *das Angebot.*

Je öfter das Baby an der Brust trinkt, desto mehr Milch wird produziert. Jede zusätzliche Flüssigkeit (Tee, Wasser, Babynahrung) stört diesen Regelkreis.

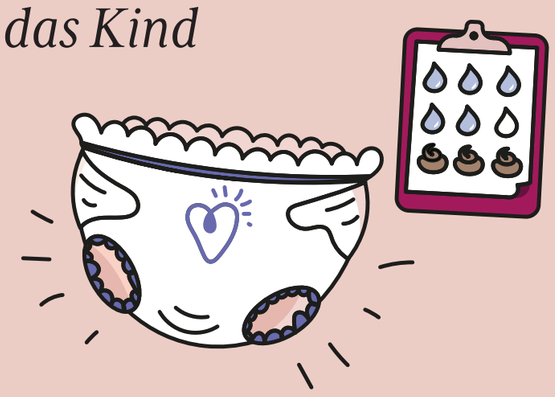


Egal ob groß *oder klein.*

Die Größe der Brüste und die Form der Brustwarzen sagen nichts über die Fähigkeit zu stillen oder die Milchmenge aus.

Die Windel zeigt, *ob das Kind genug Milch bekommt.*

Mindestens 5 nasse Windeln pro Tag und mind. 3x Stuhl pro Tag in den ersten 4-6 Wochen zeigen, dass dein Baby genug Milch bekommt.



Stillen ist gesund *für Mutter und Kind.*

Risikoreduktion für verschiedene Krebserkrankungen von Mutter und Kind, weniger Infektionen, Übertragung schützender Antikörper, weniger Allergien, weniger Zuckerkrankheit, weniger Übergewicht uvm.

IBCLC Suche

www.stillen.at

Verband der Still- & LaktationsberaterInnen Österreichs IBCLC

www.stillen.at VSLÖ

ÖGKJ

OEGGG