



Babys **0–1 Jahr**

KURZ.KNAPP.  
**ELTERN  
INFO**

# Stillen.Einfach.Gut.\*

\* In den ersten 4–6 Monaten reicht den meisten Babys die Muttermilch.





## Babys wollen gestillt werden

- › Muttermilch ist die natürliche Ernährung für Babys.
  - › Muttermilch stärkt Körper und Seele des Babys.
  - › Muttermilch ist hygienisch, immer verfügbar und kostenlos.
- 
- › Hunger und Saugbedürfnis von Babys sind unterschiedlich.
  - › Wann, wie oft und wie lange das Baby gestillt wird, bestimmt es selbst. In den ersten Lebenswochen wollen die meisten Babys etwa 8- bis 12-mal oder häufiger in 24 Stunden an die Brust.
  - › Auch nach den ersten Lebenswochen brauchen die meisten Babys nachts noch ein- oder mehrmals die Brust.



Mehr zum Stillen, zur  
Flaschennahrung und zum  
Trinken unter

- › [www.kindergesundheit-info.de/  
stillen](http://www.kindergesundheit-info.de/stillen)
- › [www.kindergesundheit-info.de/  
babyernaehrung](http://www.kindergesundheit-info.de/babyernaehrung)

.....

Fragen beantwortet auch gern Ihre Hebamme, Ihre Still- und Laktationsberaterin IBCLC, der Kinderarzt oder die Kinderärztin.



## Auch das Stillen will gelernt sein

- › **Geduld und Vertrauen:** Sie und Ihr Baby werden ein gutes „Still-Team“.
- › **Die Stillhaltung für die erste Zeit nach der Geburt:** Sie sind bequem zurückgelehnt und Ihr Baby liegt Bauch auf Bauch auf Ihnen.
- › **Die Stilldauer:** Eine Stillzeit zwischen 10 und 45 Minuten ist normal.
- › **Das Angebot regelt die Nachfrage:** Je öfter Sie Ihr Baby anlegen, desto mehr Milch wird produziert.

› **Gut für die Milchbildung:** Die Milch fließt besser, wenn Sie entspannt sind. Außerdem: Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie regelmäßig. Am besten stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Glas Wasser oder Fruchttetee zurecht.

.....

**Tipp** Regelmäßigkeiten im Tagesablauf helfen dem Baby, seinen Rhythmus zu finden.

.....

**Nikotin, Alkohol, Medikamente – nichts für Babys! Alles, was Sie zu sich nehmen, bekommt das Baby über die Muttermilch mit.**  
**Deshalb:** Möglichst nicht rauchen und Alkohol meiden. Medikamente nur nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin.

# Flaschennahrung

## Babys gedeihen auch mit Fertigmilch aus der Flasche

- › Auch die Flasche wird nach Bedarf gegeben. Das kann anfangs durchaus alle zwei, drei Stunden und auch ein- oder mehrmals nachts bedeuten.
- › Ein Vorteil der Flaschennahrung: Alle engen Bezugspersonen können füttern.
- › **Wichtig:** Immer das Mengenverhältnis von Milchpulver und Wasser einhalten, wie auf der Packung angegeben. Sonst besteht die Gefahr, dass Ihr Baby zu wenig Flüssigkeit erhält.

**Babys wollen im Arm gehalten und angesehen werden, wenn sie ihre Flasche bekommen.**



## Zusätzliches Trinken: Nur in Ausnahmefällen nötig

Bis zur Einführung der dritten Breimahlzeit reicht Brust- und Flaschenkindern in der Regel die Milch als Flüssigkeit.

› Nur an sehr heißen Tagen und bei Durchfall oder Fieber sollten Sie Ihrem Baby zusätzlich etwas zu trinken anbieten: Leitungswasser oder dünnen, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee. Gestillte Säuglinge sollten in dieser Zeit häufiger angelegt werden, um den Mehrbedarf an Flüssigkeit über die Muttermilch zu decken.

› Leitungswasser so lange laufen lassen, bis kühles Wasser fließt.

› Erst mit dem dritten Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) braucht Ihr Baby regelmäßig zusätzlich etwas zu trinken, möglichst aus Becher oder Tasse.



Weitere Informationen unter  
› [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)



## Impressum

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

**Projektleitung/BZgA:** Referat Q5, Ursula Münstermann

**Lektorat:** Dickob&Thienel

**Stand:** März 2023

**Druck:** Warlich Druck Meckenheim GmbH,

**Auflage:** 21.226.05.23

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

**Artikelnummer:** 11041200

Dieses Falblatt kann kostenlos über [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de), unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Eyewire Titelseite · [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) S. 2 © Vladimir Melnik, S. 3 © Kati Molin, S. 5 © Günter Menzl