

INFOBLATT: VORTEILE STILLEN

Baby:

- > Muttermilch ist die beste Ernährung für ein Baby, empfohlen wird von der WHO 6 Monate voll zu stillen und dann unter dem Schutz des Stillens die Beikost einzuführen. Gestillt werden kann so lange Mutter und Kind wollen.
- > Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate der Muttermilch sind zu jedem Zeitpunkt, auch direkt nach der Geburt, genau auf den anfangs noch unreifen Darm angepasst.
- > Muttermilch hat eine höhere Kaloriendichte als jeder Brei (ca. 70 Kalorien / 100 ml Milch) und ist sehr leicht verdaulich.
- > Langkettige, ungesättigte Fettsäuren sind in der Muttermilch reichlich vorhanden und ermöglichen eine optimale Entwicklung des Gehirns und des Zentralnervensystems.
- > Muttermilch enthält Wachstumshormone, speziell für das Baby.
- > Die reichlich vorhandenen Immunglobuline der Muttermilch unterstützen das noch unreife Immunsystem des Kindes und bieten einen einzigartigen Schutz gegen Infektionen und Allergien.
- > Senkt das Risiko für Diabetes, Adipositas, SIDS, Herz-Kreislaufkrankungen, erhöhtes Cholesterin, Chronische- und Autoimmunerkrankungen und Krebs
- > Der Bifidusfaktor der Muttermilch bewirkt eine gesunde Darmflora – schädliche Bakterien werden in ihrem Wachstum gehemmt.
- > Nach dem 1. Geburtstag steigen die Konzentration an Immunglobulinen und der Vitamin-C-Gehalt.
- > Beim Stillen werden alle fünf Sinne des Babys angeregt – das Baby sieht, spürt, hört, riecht und schmeckt die Mutter.
- > Durch das Saugen an der Brust wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur erreicht. Das fördert die Sprachentwicklung und es kommt zu weniger Zahnfehlstellungen.

Mama:

- > Muttermilch ist immer zur richtigen Zeit und mit der richtigen Temperatur verfügbar
- > Fördert die Rückbildung der Gebärmutter
- > Stillhormone Prolaktin und Oxytocin entspannen und machen Mamas ausgeglichener. Dies hilft die oft aufregende Zeit mit dem Baby zu meistern.
- > Senkt das Risiko für Diabetes, Brust- und Eierstockkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- > Erhöhter Kalorienverbrauch und dadurch schnellere Gewichtsabnahme nach der Geburt
- > Stillen spart den Eltern ca. 100€/Monat.
- > Stillen produziert keinen Abfall, ist ressourcenschonend und somit ökologisch nachhaltig

Es gibt viele Gründe, warum Frauen nicht voll stillen können oder wollen. Teilweise zu Stillen, das sogenannte „bunt stillen“ stellt eine gute Alternative dar. Jeder Tag und jeder Tropfen Muttermilch ist für Mutter und Kind wertvoll. Stillen ist mehr als „nur“ Ernährung!

Quellen:

<https://www.stillen-institut.com/de/bedeutung-des-stillens.html>

<https://www.stillen.at/faq-downloads/>