

# Weltstillwoche 2022

Stillen – eine Handvoll Wissen reicht.



# Stillen – eine Handvoll Wissen reicht.



## Stillen ist von der Natur vorgesehen

Die Milchbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft. Im ersten halben Jahr braucht ein Baby nur Muttermilch. Danach ist es empfehlenswert, neben geeigneter Beikost weiter zu stillen. So lange Mutter und Kind das möchten, auch zwei Jahre oder länger.

## Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt

Es ist Zeit zum Verlieben! Der ausgiebige und ungestörte Haut-zu-Haut-Kontakt unterstützt eine innige Bindung. Oft beginnt das Baby in dieser Situation ganz von selbst zu stillen.

## Die zurückgelehnte Stillhaltung

Die Mutter lehnt sich gut gestützt und entspannt zurück, während das Baby bäuchlings auf ihr liegt. Diese Position erleichtert dem Säugling den Weg zur Brust, weil seine angeborenen Reflexe zum Stillen gut wirksam werden können.

## Häufiges Stillen ist richtig und wichtig

Ein Baby möchte in 24 Stunden acht bis zwölf Mal – oder häufiger – gestillt werden. So bekommt es reichlich Milch und viel körperliche Nähe.

## Muttermilch von Hand gewinnen

Mütter können ihre Milch wirksam auch von Hand gewinnen. Die Methode ist sehr praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln.

© Nationale Stillförderung



# Poster und Karte können Sie kostenlos\* bestellen.



## Bestellung

BLE-Medienservice  
c/o IBRo Versandservice GmbH  
Kastanienweg 1  
18184 Roggentin

Ich bestelle gegen Rechnung:

Best.-Nr.	Titel	Anzahl
0613	Weltstillwoche 2022 – Poster ca. A2	
0631	Weltstillwoche 2022 – Karte A6	

\*Zzgl. 3 Euro Versandkosten je Bestellung.

**Lieferbedingungen und AGB:** [www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

**Bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie unseren kostenlosen Fach-Newsletter:** Wir informieren Sie über neue Medien, Aktuelles aus dem Netzwerk Gesund ins Leben, Fortbildungen, Studien und Praxisrelevantes rund um die Themen Ernährung und Bewegung, von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Melden Sie sich an unter [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

### Bestellung:

Fax: +49 (0)30 1810 6845 520  
Telefon: +49 (0)38204 66544  
E-Mail: [bestellung@ble-medienservice.de](mailto:bestellung@ble-medienservice.de)  
[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

Firma / Abteilung

Name / Vorname

Straße und Hausnummer / Postfach

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ich möchte zukünftig über Gutscheine, Aktionen und Angebote neuer Medien per Post oder auch per E-Mail informiert werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit schriftlich mit Wirkung für die Zukunft widerrufen (per Post oder per E-Mail an [bestellung@ble-medienservice.de](mailto:bestellung@ble-medienservice.de)).

Ort/Datum

Unterschrift Besteller

## Impressum

0613/2022

**Herausgeberin**  
Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

**Redaktion**  
Gudrun Kinzel, Dr. Stephanie Lücke, BLE

**Titelbild**  
© Kerstin Pukall

**Grafik**  
Arnout van Son, Alter

© BLE 2022  
Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM  
und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

@gesund.ins.leben