

Stillen und Stillförderung

Curriculum zur Basisfortbildung

FÜR FACHKRÄFTE



Stilltipps für Schwangere und die Stillzeit

Ist Stillen was für mich? Tipps für Schwangere



Stillprofis zeigen dir, wie Stillen geht.

Die Schwangerschaft ist ein **guter Zeitpunkt**, übers **Stillen** nachzudenken. Vielleicht kann dir eine stillende Freundin Tipps geben oder du sprichst mit deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt darüber.

Suche dir schon früh in der Schwangerschaft eine **Stillberaterin** oder **einen Stillberater**, zum Beispiel eine Hebamme. Die sind richtige Stillprofis, die dir all deine Fragen beantworten und dich nach der Geburt beim Stillen betreuen. Wenn möglich, wähle ein Krankenhaus, das dich beim Stillstart besonders begleitet. Denn mit Unterstützung klappt es besser!



Superkräfte-Milch fürs Baby.

Bereits wenn du schwanger bist, bildet deine Brust eine ganz besondere Milch, das **gelblich dickflüssige Kolostrum**. Damit kannst du nach der Geburt das **Abwehrsystem** deines Kindes stärken.

Es ist optimal zusammengesetzt und enthält besonders viele Abwehrstoffe, die das Baby vor Krankheiten schützen.

Gib deinem Baby diese **Superkräfte-Milch**.



Frühes Anlegen erleichtert dir den Start.

Gleich **nach der Geburt** ist eine gute Zeit, deinem Baby das erste Mal die Brust anzubieten. In den ersten beiden Stunden ist dein Baby besonders wach und aufmerksam. Wird es nicht gestört, sucht es von alleine deine Brust, fängt an zu saugen und trinkt die **erste Milch**. Lehne dich zurück und nimm dein Baby Haut an Haut auf deinen Bauch.

Durch den **Hautkontakt** schüttest du vermehrt Stillhormone aus, die den Stillstart erleichtern. Lass dir helfen, falls dein Baby nicht alleine die Brust sucht.

Egal, ob du **vaginal** oder mit **Kaiserschnitt** gebärst, egal ob in der Klinik oder zuhause: Diese Zeit solltet ihr euch gönnen.



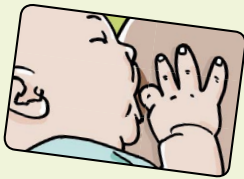
Manchmal will dein Baby ständig trinken.

Wenige Tage nach der Geburt stellt sich die Milchbildung um: von **wenig** zu **viel**. Die Zeit ist wieder vorbei.

Auch bei aufgeregten Babys.

Diese und sind die Sorgen Milch Durch Trinken Milch Flasche stiller

Wie klappt es mit dem Stillen? Tipps für die Stillzeit



Babys trinken an der Brust, nicht an der Brustwarze.

Achte darauf, dass dein Baby **beim Trinken genug** von der **Brust im Mund** hat. Wunde Brustwarzen entstehen meist erst dann, wenn das Baby nur an Teilen der Brustwarze saugt.

So ist es ideal: Deine Brustwarze und viel vom Warzenvorhof verschwinden im weit geöffneten Mund des Babys. Seine Lippen sind nach außen gestülpt. Seine Zunge liegt über seiner unteren Zahnleiste. Das Kinn berührt deine Brust. Wenn nichts weh tut, macht ihr alles richtig. Und wenn doch, lass dir von einem Stillprofi helfen.



Welche Stillposition passt zu dir?

Stille in der Position, die dich und dein Baby **am angenehmsten** ist. Fühlt ihr euch wohl und kann dein Kind gut trinken, habt ihr eine passende Position gefunden. Macht es euch bequem, damit ihr sie für längere Zeit halten könnt.

Ob im Liegen oder im Sitzen: Beim Stillen sollte dir dein Kind mit dem Körper ganz zugeneigt sein. Halte es auf Höhe deiner Brust im Arm. Führe dabei das Baby zur Brust, das schon deinen Rücken. Ein Kissen kann dich dabei stützen.



Fäustchen im Mund heißt: „Ich habe Hunger.“

Dein Baby zeigt dir, wann es Hunger hat. Schon mit kleinen Signalen: Es wird **unruhiger**, **schmatzt**, steckt sich die **Faust** in den Mund. Es sucht, dreht den Kopf hin und her, öffnet den Mund. Für dich und das Baby ist es einfacher, es bei diesen frühen Signalen anzulegen.

Stille, wenn dein Baby es will.

Stille nach Bedarf, also immer dann, wenn dein Baby es will und nicht nach festen Uhrzeiten. Egal, ob es gerade sich die **Milchmenge** von ganz alleine auf den Hunger deines Babys ein.

Lass dein Baby so lange trinken, wie es möchte. Biete ihm beide Brustseiten an. Will es nur an einer Seite trinken, gib bei der nächsten Mahlzeit zuerst die andere. Dein Baby zeigt dir, wenn es satt ist.



Wusstest du:

In den ersten Tagen nach der Geburt stellt sich die Milchbildung um. Dann ist es besonders wichtig, dein Baby häufiger trinken zu lassen.

Dein Baby wird vom Stillen satt!

Tage, an denen dein Baby regelmäßig trinkt.

- **Zwei Medien zur Beratung und Vorbereitung auf das Stillen** wie Frauen sie sich wünschen: positiv und realistisch, zur Identifikation.
- **Geeignet für** Frauenärzt*innen, Kinder- und Jugendärzt*innen, Hebammen und andere Berufsgruppen im Rahmen der Beratung von Schwangeren und jungen Müttern kurz nach der Entbindung.
- **Wissenschaftlich fundiert**, in leicht verständlicher Sprache, aussagekräftig und ansprechend illustriert.

Abreißblock mit 50 Infoblättern für die Beratung rund ums Stillen

Jeder Abreißblock enthält 50 doppelseitige Infoblätter, DIN A4



Block mit 50 Infoblättern Tipps für Schwangere Best.-Nr.: 0179



Block mit 50 Infoblättern Tipps für die Stillzeit Best.-Nr.: 0180

Kostenfrei erhältlich unter www.ble-medienservice.de zzgl. 3,00 Euro Versandkostenpauschale

@gesund.ins.leben

www.gesund-ins-leben.de



Inhaltsübersicht

Einführung	4
Entstehung des Curriculums	4
Potenzielle Anbieter	5
Ziele	5
Zielgruppen	6
Qualitätsrichtlinien	7
Umsetzung des Curriculums	7
Evaluation	7
Qualifikation und Aufgaben der Referenten	8
Dauer der Fortbildung	9
Zeitlicher Ablauf	10
Organisatorische Hinweise	12
Teilnehmerzahl	12
Teilnehmerunterlagen	12
Ausstattung der Räumlichkeiten	12
Teilnehmerliste	12
Teilnahmebescheinigung	12
Fortbildungspunkte	12
Curriculum	13
Inhalt	13
Aufbau	14
1. Grundlagen	15
2. Stillpraxis	21
3. Besondere Stillsituationen	27
4. Ergänzende Informationen	32
Medien des Netzwerks für die Beratung	37
Literatur	39
Anhang	41
Folienvorschläge für die Präsentation	41
Kopiervorlage: Übung „Wie sieht Ihre Pyramide aus?“	50
Impressum	51

Einführung

Die beste Form der Ernährung für Säuglinge ist das Stillen. Es hat nicht nur viele gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind, sondern es fördert auch ihre enge Bindung. Das Netzwerk Gesund ins Leben empfiehlt, Säuglinge mindestens bis zum Beginn des fünften Monats und längstens bis zum Beginn des siebten Monats ausschließlich¹ zu stillen und nach Einführung der Beikost weiter zu stillen. Wie lange das Kind ausschließlich gestillt wird, richtet sich nach seiner Entwicklung und Reife. Die Prävalenz des Stillens in Deutschland ist in den letzten Jahren leicht gestiegen. Nach den Ergebnissen der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1, 2014) beträgt der Anteil jemals gestillter Säuglinge in Deutschland (Geburtsjahrgänge 2002 bis 2012) rund 82 %. Im Vergleich zur KiGGS Basiserhebung (2003 bis 2006; Geburtsjahrgänge 1996 bis 2002) ist das ein Plus von gut 4 %. Die durchschnittliche Stilldauer liegt jedoch unverändert bei 7,5 Monaten. Des Weiteren ergab die KiGGS Welle 1, dass 34 % der Säuglinge mindestens vier Monate lang ausschließlich und 47,7 % voll, also mit zusätzlichen Gaben von anderen Flüssigkeiten, gestillt wurden. Weitere 17,7 % der Kinder wurden sechs und mehr Monate voll gestillt. Damit ist für den überwiegenden Anteil der Säuglinge die Empfehlung mindestens bis zu Beginn des 5. Monats ausschließlich zu stillen, nicht erfüllt. Obwohl sich die allgemeine Stillquote in den vergangenen Jahren positiv entwickelt hat, besteht nach wie vor ein erhöhter Bedarf für stillfördernde und unterstützende Maßnahmen – insbesondere bei bildungsschwachen und jungen Müttern, bei Frauen, die in der Schwangerschaft rauchen, und Frauen mit Mehrlings- und Frühgeburten. Da die Entscheidung für oder gegen das Stillen bereits in der frühen Schwangerschaft getroffen wird, sollte schon in dieser Zeit begonnen werden, über das Stillen zu informieren und die Stillförderung nach der Geburt kontinuierlich fortgeführt werden. Schließlich hören viele Mütter in den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt mit dem Stillen auf bzw. sie beginnen mit dem Zufüttern von Säuglingsmilchnahrung. Deshalb sollten Mütter vor allem in dieser sensiblen Phase die nötige Unterstützung und eine qualifizierte Begleitung bekommen. Für die Unterstützung und Begleitung der Mütter und Eltern sind insbesondere Multiplikatoren² geeignet, die einen regelmäßigen Kontakt zu jungen Familien haben und bei ihnen großes Vertrauen genießen. Dazu zählen z. B. Hebammen, Frauenärzte, Kinder- und Jugendärzte, Medizinische Fachangestellte in Frauenarzt- sowie Kinder- und Jugendarztpraxen, (Kinder-)Krankenpfleger, Präventionsassistenten, Ernährungsfachkräfte, Fachkräfte in Schwangerenberatungsstellen und (Sozial-)Pädagogen.

Entstehung des Curriculums

Die Vorkenntnisse zum Thema Stillen sind von Berufsgruppe zu Berufsgruppe sehr unterschiedlich. Umso wichtiger ist es, dass alle relevanten Berufsgruppen über **einheitliche Grundkenntnisse** für die Beratung von Schwangeren, Müttern und Eltern verfügen. Dafür fehlte bisher ein standardisiertes Fortbildungskonzept.

Deshalb hat das Netzwerk Gesund ins Leben zusammen mit allen Institutionen, die in Deutschland Multiplikatoren zum Stillen fortbilden und solche, die sich für die Stillförderung einsetzen, erstmals ein Curriculum für eine eintägige bzw. halbtägige **Basisfortbildung „Stillen und Stillförderung“** entwickelt.

Es handelt sich um ein **bundesweit einheitliches Fortbildungskonzept**, das die notwendigen Grundkenntnisse mit seinen Inhalten und Kompetenzen für Multiplikatoren verschiedener Berufszielgruppen festlegt.

1. Ausschließliches Stillen: Säugling bekommt ausschließlich Muttermilch, kein Wasser oder Tee.
Überwiegendes Stillen: zusätzliche Gabe von Flüssigkeiten wie Wasser, Tee etc. (außer Säuglingsmilchnahrung).
Volles Stillen: umfasst ausschließliches Stillen sowie überwiegendes Stillen.
2. Der besseren Lesbarkeit halber wird bei Personen(-gruppen) wie Multiplikatoren, Ärzten etc. jeweils die männliche Form erwähnt. Gemeint sind aber immer auch Multiplikatorinnen, Ärztinnen etc.

Folgende Institutionen waren an der Entwicklung des Curriculums beteiligt:

- Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf
 - Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V. (AFS)
 - Arbeitsgemeinschaft Geburtshilfe und Pränatalmedizin (AGG) in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. (DGGG)
 - Ausbildungszentrum Laktation und Stillen (AZ L+S)
 - Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V. (BDL)
 - Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF)
 - Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung gGmbH (DAIS)
 - Deutscher Hebammenverband e.V. (DHV)
 - Europäisches Institut für Stillen und Laktation (EISL)
 - Fortbildungszentrum Bensberg am Vinzenz Pallotti Hospital
 - Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit – Bundesverband e.V. (GfG)
 - La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL)
 - Nationale Stillkommission (NSK) am Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
 - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES)
 - Schweizerisches Komitee für UNICEF
 - St. Joseph-Krankenhaus Berlin
 - Universitätsklinikum Freiburg
 - WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e.V.
- Das Curriculum basiert auf einem Konsens aller beteiligten Institutionen, Fachgesellschaften und Verbände.

Potenzielle Anbieter

Das Curriculum richtet sich an alle Fortbildungsanbieter und Referenten, die eine Basisfortbildung Stillen und Stillförderung für Multiplikatoren durchführen möchten.

Ziele

Das Curriculum verfolgt folgende Ziele:

- Multiplikatoren (s. Zielgruppen, S. 6) sollen einheitliche und wissenschaftlich fundierte Grundkenntnisse für die Beratung und Begleitung von Schwangeren und Müttern zum Thema Stillen vermittelt werden.³
- Die Fortbildungsteilnehmer sollen dazu befähigt werden, praxis- und handlungsorientierte Informationen an die Familien weiterzugeben.
- Das Curriculum soll einen Beitrag zur Verbreitung einheitlicher Informationen leisten.
- Die Weitergabe von einheitlichen Informationen an Mütter und (werdende) Eltern soll ihnen Klarheit und Sicherheit geben.

Somit leisten das Curriculum, die Fortbildungsanbieter und die Multiplikatoren einen wichtigen Beitrag zur Stillförderung.

3. Diese Fortbildung vermittelt keine Fachkenntnisse zur Beratung von Frauen mit Gesundheitsproblemen. Multiplikatoren sollten diese Frauen über weiterführende Beratungsangebote informieren.

Zielgruppen

Um den unterschiedlichen Informationsbedürfnissen und Beratungsanforderungen im Alltag Rechnung zu tragen, wurde das Curriculum für drei verschiedene Multiplikatoren-Zielgruppen erarbeitet:

- **Verschiedene Berufsgruppen ohne Stillvorkenntnisse:** Dazu gehören Berufe, bei denen das Thema „Stillen“ nicht Bestandteil der Ausbildung ist, z. B.: Medizinische Fachangestellte, Präventionsassistenten, (Sozial-)Pädagogen, Psychologen und andere Fachkräfte wie Sozialpädagogen, die im Rahmen Früher Hilfen mit jungen Familien befasst sind.
- **Verschiedene Berufsgruppen mit Stillvorkenntnissen:** Damit sind Berufsgruppen gemeint, bei denen das Thema „Stillen“ Bestandteil der Ausbildung ist. Dazu zählen z. B. Hebammen, Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Oecotrophologen, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten.
- **Ärzte mit Stillvorkenntnissen:** z. B. Frauenärzte, Kinder- und Jugendärzte, Ernährungsmediziner.

Qualitätsrichtlinien

Um einen möglichst einheitlichen Qualitätsstandard zu erreichen, wurden Qualitätsrichtlinien für die Organisation und Durchführung der Basisfortbildung entwickelt.

Umsetzung des Curriculums

Inhalt

Die Inhalte und Kompetenzen aller Themen werden durch das Curriculum zwingend vorgegeben (s. S. 15–36).

Fachliche Grundlage für das Curriculum bilden insbesondere die **Handlungsempfehlungen „Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter“** des Netzwerks Gesund ins Leben. Sie wurden erarbeitet bzw. unterstützt u.a. von den Berufsverbänden und wissenschaftlichen Fachgesellschaften der Frauenärzte, der Hebammen sowie der Kinder- und Jugendärzte. Die Handlungsempfehlungen beinhalten zahlreiche Themen, die auch in dieser Fortbildung vermittelt werden, z. B. Allgemeine Empfehlungen, Stillbeginn, Stilldauer, Stillintensität und Ernährung der stillenden Mutter, Genussmittel und Medikamente in der Stillzeit (Download: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/>).

Darüber hinaus dienen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse als fachliche Grundlage, die sich in den Literaturhinweisen finden (s. S. 39). Im Curriculum weisen Ziffern auf die entsprechende Literaturangabe hin.

Folien

Zu einigen Themen/Inhalten im Curriculum sind Folien für die Präsentation vorgeschlagen. Sie stammen aus der Multiplikatorenfortbildung „Ernährung von Säuglingen“ des Netzwerks Gesund ins Leben und können unter Berücksichtigung der Urheberrechte verwendet werden (www.gesund-ins-leben.de/still-fortbildung). Für die Präsentation kann der Referent eigene Folien ergänzen. Inhaltlich sollten sie sich an den genannten Literaturangaben orientieren.

Evaluation

Voraussetzung für die Akzeptanz und den Erfolg der Basisfortbildung ist ihre Qualität. Um die Fortbildungen beurteilen und ggf. verbessern zu können, empfiehlt es sich, eine Evaluation z. B. mithilfe verschiedener Fragebögen durchzuführen:

- Mithilfe eines Wissenstests kann der Wissenszuwachs der Teilnehmer ermittelt werden (z. B. denselben Test vor und nach Teilnahme an der Fortbildung mit ca. zehn Fragen im Multiple-Choice-Verfahren).
- Mit einer schriftlichen Befragung zur Seminarzufriedenheit können die einzelnen Einheiten inhaltlich und didaktisch bewertet und die Zufriedenheit mit den Referenten ermittelt werden.

Anregungen für die Erstellung der Evaluationsbögen finden Sie z. B. im Referentenhandbuch der Multiplikatorenfortbildung „Ernährung von Säuglingen“ des Netzwerks Gesund ins Leben (Anlagen 4 und 5).

(Download: https://www.gesund-ins-leben.de/_data/files/fortbildung_saeuglinge_handbuch.pdf)

Qualifikation und Aufgaben der Referenten

Je nach teilnehmenden Berufszielgruppen sollen die Referenten unterschiedliche Qualifikationen nachweisen.

1. Referenten für Berufsgruppen mit Stillvorkenntnissen und Berufsgruppen ohne Stillvorkenntnisse

Für diese beiden Berufszielgruppen ist ein interdisziplinär besetztes Referententandem aus verschiedenen Berufsgruppen vorgesehen, die jeweils Erfahrung in der Arbeit mit Schwangeren, Müttern und Multiplikatorenfortbildungen haben:

Qualifikation Referent 1:

- Medizinisches Fachpersonal mit der Zusatzqualifikation Still- und Laktationsberater IBCLC oder Fachkraft für Stillförderung, Laktationsberater/Stillbeauftragter in der Klinik.
- Zusätzlich Moderationserfahrung in der Leitung von Gruppen und Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Aufgaben Referent 1:

Vermittlung der Themen mit medizinisch/wissenschaftlichem Schwerpunkt (s. Tab. 1, S. 10).

Qualifikation Referent 2

- Stillberaterin oder Stillbegleiterin mit strukturierter Ausbildung in Stillen/Laktation, z. B. bei La Leche Liga (LLL), Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung (DAIS), Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) oder vergleichbare Ausbildung/Qualifikation.
- Praktische Erfahrungen in der Stillberatung und in der Leitung einer Stillgruppe.
- Zusätzlich Moderationserfahrung in der Leitung von Gruppen und Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Aufgaben Referent 2:

Vermittlung der Themen mit stillpraktischem Schwerpunkt (s. Tab. 1, S. 10), ggf. Moderation (s. S. 9).

2. Referent für die Zielgruppe Ärzte

Für diese Zielgruppe ist ein Referent vorgesehen.

Qualifikation:

- Arzt mit der Zusatzqualifikation Still- und Laktationsberater IBCLC.
- Zusätzlich Moderationserfahrung in der Leitung von Gruppen und Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Aufgabe des Referenten:

Vermittlung aller Fortbildungsinhalte (s. Tab. 2, S. 11); ggf. Moderation (s. S. 9).

Moderation

Ein Referent oder der Veranstalter sollte für die Moderation der Fortbildung verantwortlich sein. Er übernimmt z. B. folgende Aufgaben:

- Begrüßung
- Information zum Tagesablauf
- ggf. Anleitung von Übungen, Gruppenarbeit
- Austeilen der Teilnehmerliste, Teilnahmebescheinigung, ggf. Wissenstest etc.
- Durchführen der Feedbackrunde zur Seminarzufriedenheit
- Absprache mit Veranstalter wegen Pausenzeiten/Verpflegung
- ggf. Besorgung von Anschauungsmaterial (z. B. Stillhilfsmittel wie Milchpumpe und Brusthütchen, Medien ...)
- Verabschiedung

Dauer der Fortbildung

Zielgruppe: Berufsgruppen ohne Vorkenntnisse „Stillen“

Bei diesen Berufsgruppen ist der Beratungsumfang zum Stillen in der Regel eher gering. Da die meisten Fachkräfte dieser Berufsgruppen vermutlich keine Vorkenntnisse zum Stillen haben, nimmt die Vermittlung der Grundkenntnisse mehr Zeit in Anspruch. Deshalb soll die Fortbildung für diese Gruppen ganztägig stattfinden.

Ganztägige Fortbildung:
ca. 7,5 Std.

Zielgruppe: Verschiedene Berufsgruppen mit Vorkenntnissen „Stillen“

Diese Berufsgruppen beraten Mütter/Schwangere in der Regel intensiv. Die Inhalte sollten detaillierter und mit praktischer Anleitung dargestellt werden. Deshalb soll die Fortbildung für diese Gruppen einen ganzen Tag dauern.

Ganztägige Fortbildung:
ca. 7,5 Std.

Zielgruppe: Ärzte mit Vorkenntnissen „Stillen“

Ärzte haben aufgrund der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen häufigen Kontakt zu Schwangeren/Müttern/jungen Familien und ihren Kindern sowie einen großen Einfluss auf die Stillentscheidung. Deshalb bietet sich hier eine große Chance für die Stillförderung. Unter Berücksichtigung ihrer medizinischen Vorkenntnisse und ihrer Rolle in der Elternberatung soll die Fortbildung für Ärzte halbtägig stattfinden.

Halbtägige Fortbildung:
ca. 4,5 Std.

Zeitlicher Ablauf

Tab. 1: Vorschlag für den Ablauf der Basisfortbildung für Berufsgruppen ohne Stillvorkenntnisse/ mit Stillvorkenntnissen

Themen Referent 1 (Medizin. Fachpersonal + Zusatzquali. IBCLC oder vergleichbare Quali.)	Themen Referent 2 (Stillberater/-begleiter mit strukt. Ausbildung in Stillen/Laktation)	Dauer für Berufsgruppen ohne Stillvorkenntnisse (Min.)	Dauer für Berufsgruppen mit Stillvorkenntnissen (Min.)
Einheit 1 Grundlagen		3 Std. 30 Min.	3 Std. 25 Min.
Stillsituation in Deutschland		10	10
Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung		30	40
Bedeutung und Inhaltsstoffe der Muttermilch		45	35
Ernährung der stillenden Mutter		10	10
Anatomie der Brust und Physiologie der Laktation		85	80
Saugen und Saugbedürfnis des Kindes		30	30
Einheit 2 Stillpraxis		1 Std. 55 Min.	2 Std. 10 Min.
	Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft	15	15
	Stillförderung	5	5
	Bonding, erstes Anlegen	15	40
	Gewichtsentwicklung des Kindes	30	20
	Stillpositionen	45	45
	Stillen und Berufstätigkeit	5	5
Einheit 3 Besondere Stillsituationen		60 Min.	55 Min.
	Missempfindungen beim Stillen	10	10
	Stillprobleme	10	10
	Trennung von Mutter und Kind	20	10
Entzündliche Brusterkrankungen		10	10
Alternative Zufütterungsmethoden		10	15
Einheit 4 Ergänzende Informationen		55 Min.	45 Min.
Medikamente in der Stillzeit		15	5
Alkohol, Nikotin, Drogen, Schadstoffe		15	5
WHO-Kodex		0	10
Häufige Fragen		10	10
Informationen für nicht stillende Frauen		10	10
Weiterführende Informationen für Multiplikatoren und Eltern		5	5
Dauer Einheiten 1 bis 4		7 Std. 20 Min.	7 Std. 15 Min.

Bei den Zeitangaben handelt es sich um Orientierungswerte. Die tatsächliche Dauer der einzelnen Themen kann je nach Kenntnisstand und Informationsbedarf der Teilnehmer abweichen.

Tab. 2: Vorschlag für den Ablauf der Basisfortbildung für Ärzte

Themen Referent (Arzt + Zusatzqualifikation IBCLC)	Dauer für Berufsgruppe Ärzte (Min.)
Einheit 1 Grundlagen	2 Std. 10 Min.
Stillsituation in Deutschland	5
Bedeutung des Stillens und der Muttermilch- ernährung	20
Bedeutung und Inhaltsstoffe der Muttermilch	20
Ernährung der stillenden Mutter	5
Anatomie der Brust und Physiologie der Laktation	60
Saugen und Saugbedürfnis des Kindes	20
Einheit 2 Stillpraxis	45 Min.
Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft	5
Stillförderung	10
Bonding, erstes Anlegen	10
Gewichtsentwicklung des Kindes	10
Stillpositionen	5
Stillen und Berufstätigkeit	5
Einheit 3 Besondere Stillsituationen	45 Min.
Misempfindungen beim Stillen	5
Stillprobleme	10
Trennung von Mutter und Kind	10
Entzündliche Brusterkrankungen	15
Alternative Zufütterungsmethoden	5
Einheit 4 Ergänzende Informationen	40 Min.
Medikamente in der Stillzeit	5
Alkohol, Nikotin, Drogen, Schadstoffe	5
WHO-Kodex	5
Häufige Fragen	5
Informationen für nicht stillende Frauen	15
Weiterführende Informationen für Multiplikatoren und Eltern	5
Dauer Einheiten 1 bis 4	4 Std. 20 Min.

Bei den Zeitangaben handelt es sich um Orientierungswerte. Die tatsächliche Dauer der einzelnen Themen kann je nach Kenntnisstand und Informationsbedarf der Teilnehmer abweichen.

Organisatorische Hinweise

Teilnehmerzahl

Die empfohlene Teilnehmerzahl liegt bei 12 bis 25 Personen.

Teilnehmerunterlagen

Es empfiehlt sich, den Teilnehmern eine Kopie der Power-Point-Präsentationen (z. B. 3 Folien pro Seite mit Platzhalter für Notizen) auszuhändigen.

Ausstattung der Räumlichkeiten

Der Raum soll der Teilnehmerzahl angemessen sein. Folgende Ausstattung wird benötigt:

- Stühle und evtl. Tische für die Teilnehmer
- Beamer
- Laptop
- Flipchart und Wandtafel, Moderationsmaterial

Teilnehmerliste

Eine Unterschriftenliste sollte mit folgenden Angaben geführt werden:

- Ort und Datum der Veranstaltung
- Name und Angabe der Berufsbezeichnung der Teilnehmer
- Namen der Referenten

Teilnahmebescheinigung

Jeder Teilnehmer sollte am Ende der Fortbildung eine Bescheinigung über die Teilnahme ausgehändigt bekommen. Für die Ausstellung der Bescheinigung ist der Veranstalter verantwortlich.

Fortbildungspunkte

Für einzelne Berufsgruppen können Fortbildungspunkte vergeben werden. Veranstalter der Fortbildung können sich bei der Geschäftsstelle des Netzwerks Gesund ins Leben über den aktuellen Stand der Punktevergabe informieren.

Zudem kann die Teilnahme an der Basisfortbildung Stillen auf die Zertifizierung als babyfreundliche Einrichtung nach WHO/UNICEF angerechnet werden.

Curriculum

Inhalt

Einheit 1 Grundlagen	15
• Stillsituation in Deutschland	15
• Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung	16
• Bedeutung und Inhaltsstoffe der Muttermilch	17
• Ernährung der stillenden Mutter	18
• Anatomie der Brust und Physiologie der Laktation	19
• Saugen und Saugbedürfnis des Kindes	20
Einheit 2 Stillpraxis	21
• Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft	21
• Stillförderung	22
• Bonding, erstes Anlegen	23
• Gewichtsentwicklung des Kindes	24
• Stillpositionen	25
• Stillen und Berufstätigkeit	26
Einheit 3 Besondere Stillsituationen	27
• Missemphindungen beim Stillen	27
• Stillprobleme	28
• Trennung von Mutter und Kind	29
• Entzündliche Brusterkrankungen	30
• Alternative Zufütterungsmethoden	31
Einheit 4 Ergänzende Informationen	32
• Medikamente in der Stillzeit	32
• Alkohol, Nikotin, Drogen, Schadstoffe	33
• WHO-Kodex	34
• Häufige Fragen	34
• Informationen für nicht stillende Frauen	35
• Weiterführende Informationen für Multiplikatoren und Eltern	36

Aufbau

Mit diesem modular aufgebauten Curriculum wird vorgeschlagen, welche Themen bzw. Inhalte behandelt und in welcher Ausführlichkeit diese für die drei Multiplikatoren-Zielgruppen ausgeführt werden sollten.

Im Folgenden finden sich Informationen zum Aufbau und zur Nutzung des Curriculums.

Inhalt:
Inhalte, die zu dem Thema vermittelt werden sollten.

Kompetenzen:
Lernziele, die zu den jeweiligen Unterthemen vermittelt werden sollen.

Folien:
Folienvorschläge aus der Multiplikatorenfortbildung „Ernährung von Säuglingen“ des Netzwerks Gesund ins Leben (s. S. 41–49).

1. Grundlagen				Berufszielgruppe		
Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	ohne Still-vorkenntnisse 45 Min.	mit Still-vorkenntnissen 35 Min.	Ärzte 20 Min.
<p>Bedeutung und Inhaltsstoffe der Muttermilch</p> <p>Zusammensetzung der Muttermilch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Änderung der Zusammensetzung während einer Stillzeit und mit zunehmendem Alter des Kindes <p>Vergleich zur Zusammensetzung von Kuhmilch und Säuglingsnahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muttermilch = Produkt: Stillen = Prozess, Verhalten • Zusammensetzung der Muttermilch: variabel und passgenau, viele Bestandteile, individuelle Immunisierung, Mund-Brust-Kontakt • Entwicklung von Geschmackspräferenzen durch Geschmacksvariation der Muttermilch in Abhängigkeit von der mütterlichen Ernährung (dadurch frühes Kennenlernen unterschiedlichen Geschmacks, höhere Akzeptanz unterschiedlicher Beikostzutaten/Lebensmittel) • Schadenssituation in der Muttermilch • Milchmenge reicht (fast) immer bei korrektem Stillmanagement. (2, 7, 22, 23, 26) 	<p>Vortrag oder Quiz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammensetzung von Muttermilch und deren Variabilität kennen. 	<p>7, 8, 9, 10, 11</p>	<p>Fakten</p>	<p>ausführlich</p>	<p>ausführlich</p>

Literatur:
Die Ziffern weisen darauf hin, welche Literatur fachliche Grundlage für den Inhalt ist. Die Quellen zu diesen Angaben finden Sie auf S. 39.

Methoden:
Vorschlag, welche Methoden sich für die Wissensvermittlung dieses Themas eignen.

In der Download-Version zeigt der Mausfeil den Folieninhalt an.

Ausführlichkeit:
Vorschlag, wie intensiv die Inhalte für die jeweiligen Zielgruppen behandelt werden sollten.

1. Grundlagen

Stillsituation in Deutschland

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse* 10 Min.	mit Still-vorkenntnissen** 10 Min.	Ärzte*** 5 Min.
Definitionen zum Stillen (2, 7, 22, 23, 26, 30)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Definitionen für unterschiedliche Stillintensitäten kennen. Wissen, dass Teilstillen auch wertvoll ist. 	1, 2	Fakten	Fakten	Fakten
Empfehlungen zur Stilldauer <ul style="list-style-type: none"> Konsens des Netzwerks Gesund ins Leben (2, 3, 7, 16, 19, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Empfehlungen zur Stilldauer kennen. Wissen, dass der Zeitpunkt zur Einführung der Beikost individuell verschieden ist (frühestens mit Beginn 5. Monat, spätestens mit Beginn 7. Monat); jeder Tropfen zählt. 	3	Fakten und Problematik	Fakten, Begründung, Problematik	Fakten, Begründung, Problematik
Weiterstillen bei Einführung der Beikost (1, 2, 3, 7, 10, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass Muttermilch im gesamten 1. Lebensjahr Hauptnahrungsmittel für das Kind ist. Wissen, wie lange ausschließlich gestillt werden sollte und die Bedeutung des Weiterstillens bei Einführung der Beikost kennen. 	1	ausführlich	ausführlich	ausführlich
Stillraten in Deutschland <ul style="list-style-type: none"> KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1), SuSe-Studie, Bayernstudie Abbruchraten (24, 30, 32) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Stillraten in Deutschland kennen. Wissen, dass Mütter besonders in den ersten 6 bis 8 Wochen Unterstützung benötigen, damit sie mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich stillen. 	4	Fakten und Folgerungen	Fakten und Folgerungen ausführlich	Fakten und Folgerungen ausführlich

* z. B. Medizinische Fachangestellte, Präventionsassistenten, (Sozial-)Pädagogen, Psychologen und andere Fachkräfte wie Sozialpädagogen, die im Rahmen Früher Hilfen mit jungen Familien befasst sind.

** z. B. Hebammen, Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten.

*** z. B. Frauenärzte, Kinder- und Jugendärzte, Ernährungsmediziner.

Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 30 Min.	mit Still-vorkenntnissen 40 Min.	Ärzte 20 Min.
<p>Stillen: Das Normale und Beste für Mutter und Kind</p> <ul style="list-style-type: none"> • optimale Zusammensetzung (das Ganze ist mehr als die Summe der Teile) • Hygiene, Praktikabilität, Kostenfreiheit (Ressourcen werden frei für andere Dinge, Erhöhung von Mobilität und Flexibilität) • Schlaf wird durch Stillen weniger gestört • Vorurteilen begegnen: Brustform wird durch Schwangerschaft beeinflusst und nicht durch Stillen oder Nichtstillen (2, 3, 17, 19, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Die verschiedenen positiven Effekte des Stillens auf Kind und Mutter kennen. • Vorteile des Stillens aus ökonomischer und praktischer Sicht kennen. 	5	Fakten	Fakten und wichtigste Studien	Fakten und wichtigste Studien
<p>Bedeutung für die körperliche und psychische Gesundheit der Mutter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risikosenkung für Brust-, Eierstockkrebs • Förderung der Uterusrückbildung • Gewichtsreduktion nach der Geburt • Osteoporoseprophylaxe • Risikoreduktion für Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Risikoreduktion für Diabetes Typ II • Prävention des Metabolischen Syndroms (2, 3, 17, 19, 22, 23, 26) 	Quiz	<ul style="list-style-type: none"> • Positive gesundheitliche Aspekte des Stillens für die Mutter kennen. 	6	Fakten	Fakten	Fakten
<p>Bedeutung für die Gesundheit und Entwicklung des Kindes</p> <p>Risikosenkung für</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plötzlicher Kindstod (SIDS) • Infektionen (z. B. Magen-Darm, Mittelohr) • Übergewicht • Diabetes mellitus II • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Allergien (2, 3, 5, 8, 17, 19, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Positive gesundheitliche Aspekte des Stillens für das Kind kennen. 	6	Fakten	Fakten	Fakten
<p>Förderung der Mutter-Kind-Bindung</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterstützt Aufbau der Beziehung • viel Kontakt zum Kind (Wärme, Geborgenheit, Schlaf, Beruhigung etc.) • Stillhormone • verringerte Gefahr von Vernachlässigung und Misshandlung (2, 3, 7, 21, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, wie das Stillen die Mutter-Kind-Bindung fördern kann. 		Fakten	Fakten	Fakten

1. Grundlagen

Bedeutung und Inhaltsstoffe der Muttermilch

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 45 Min.	mit Still-vorkenntnissen 35 Min.	Ärzte 20 Min.
<p>Zusammensetzung der Muttermilch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Änderung der Zusammensetzung während einer Stillmahlzeit und mit zunehmenden Alter des Kindes <p>Vergleich zur Zusammensetzung von Kuhmilch und Säuglingsnahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muttermilch = Produkt; Stillen = Prozess, Verhalten • Zusammensetzung der Muttermilch: variabel und passgenau, viele Bestandteile, individuelle Immunisierung, Mund-Brust-Kontakt • Entwicklung von Geschmackspräferenzen durch Geschmacksvariation der Muttermilch in Abhängigkeit von der mütterlichen Ernährung (dadurch frühes Kennenlernen unterschiedlichen Geschmacks, höhere Akzeptanz unterschiedlicher Beikostzutaten/Lebensmittel) <p>(2, 7, 22, 23, 26)</p>	<p>Vortrag oder Quiz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammensetzung von Muttermilch und deren Variabilität kennen. 	<p>7, 8, 9, 10, 11</p>	<p>Fakten</p>	<p>ausführlich</p>	<p>ausführlich</p>

Ernährung der stillenden Mutter

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse 10 Min.	mit Still- vorkenntnissen 10 Min.	Ärzte 5 Min.
Ernährungspyramide (2, 7, 19, 20, 22, 23, 26)	Übung: Wie sieht Ihre Pyra- mide aus? (s. Vor- lage S. 50)	<ul style="list-style-type: none"> Die Empfehlung zu einer ausgewogenen Ernährung kennen und mithilfe der Ernährungspyramide erklären können. 	12	wichtigste Fakten	ausführlich	wichtigste Fakten
Energie-/Nährstoffbedarf (2, 7, 19, 20, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass der Energie- und Nährstoffbedarf durch das Stillen erhöht ist. 	13	wichtigste Fakten	ausführlich	wichtigste Fakten
Jod als kritischer Nährstoff (2, 7, 19, 20, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Jod als kritischen Nährstoff kennen und wissen, dass ein Jod-Mangel der Entwicklung des Kindes schaden kann. 	14	wichtigste Fakten	ausführlich	wichtigste Fakten
Flüssigkeitsaufnahme (2, 7, 19, 20, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass ausreichendes Trinken beim Stillen wichtig ist, jedoch die Menge und Art des Getränks (z. B. sogenannte Milchbildungsstees etc.) keinen Einfluss auf die Milchbildung hat. 		wichtigste Fakten	ausführlich	wichtigste Fakten

1. Grundlagen

Anatomie der Brust und Physiologie der Laktation

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 85 Min.	mit Still-vorkenntnissen 80 Min.	Ärzte 60 Min.
Brustentwicklung in der Schwangerschaft und in der Stillzeit (7, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die Entwicklung der Brust von der embryonalen Anlage bis zur Schwangerschaft/Stillzeit kennen. 		ausführlich	ausführlich	
Anatomische Strukturen der Brust (7, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die anatomischen Strukturen und ihre Bedeutung für die Milchbildung, den Milchfluss und die Entleerung der Brust kennen. 		einfach	ausführlich	
Physiologie der Milchbildung <ul style="list-style-type: none"> Bedeutung der Stillhormone Oxytocin und Prolaktin Hormonelle Steuerung der Milchbildung (2, 7, 22, 23, 26, 29) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die Laktogenese und die beteiligten fördernden und hemmenden Hormone kennen. Die Bedeutung von Oxytocin und Prolaktin kennen. Die positiven Einflüsse dieser Hormone auf Wohlbefinden und Gesundheit der Mutter kennen. Die Faktoren zur Steuerung der Muttermilchbildung kennen. 	15	kurz	ausführlich	
Aufbau und Etablierung der Milchbildung, Zeitfenster <ul style="list-style-type: none"> Kolostrum (kalorienhaltig, Abwehrstoffe) – Übergangsmilch – „reife“ Muttermilch (Milchbildung beginnt präpartum) (7, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Den Aufbau und die Etablierung der Milchbildung im Zeitverlauf nach der Geburt kennen. 		ausführlich	ausführlich	
Initiale Brustdrüsenanschwellung (1, 9, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, wie einer initialen Brustdrüsenanschwellung vorgebeugt werden kann. 		nur Vorbeugung	ausführlich	
Bedeutung des Stillens nach Bedarf (2, 7, 13, 16, 17, 18, 22, 23)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die Bedeutung des Stillens nach Bedarf für die Regulation der Muttermilchmenge kennen. Wissen, dass jedes Kind ein individuelles Trink- und Sättigungsverhalten hat, das von Tag zu Tag variieren kann. Wissen, dass sich ein Stillrhythmus erst entwickeln muss. 		ausführlich	ausführlich	

Saugen und Saugbedürfnis des Kindes

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 30 Min.	mit Still-vorkenntnissen 30 Min.	Ärzte 20 Min.
Saugbedürfnis des Kindes (1, 2, 3, 7, 10, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass das Saugbedürfnis des Kindes zu verschiedenen Zeiten sehr unterschiedlich ist. Wissen, dass das Saugbedürfnis nicht nur der Ernährung dient. 		ausführlich	ausführlich	kurz
Saugvorgang an der Brust	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Den Saugvorgang an der Brust kennen. Den Unterschied zum Saugvorgang an der Flasche kennen. 		einfach	ausführlich	kurz
Hunger-/Sättigungssignale, Stillhäufigkeit <ul style="list-style-type: none"> Zeichen ausreichenden Milchflusses Stillen nach Bedarf Frühe Stillzeichen des Kindes Sättigungszeichen des Kindes Stillhäufigkeit, Stillzeiten, nächtliches Stillen (1, 2, 3, 7, 10, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass die Milchmenge bei korrektem Stillmanagement in der Regel reicht. Wissen, dass nach Bedarf gestillt werden sollte. Richtwerte für die Stillhäufigkeit und (frühe) Hunger- sowie Sättigungssignale kennen. 	8, 9, 11	ausführlich	ausführlich	ausführlich
Schlafverhalten (1, 2, 3, 7, 10, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass ein Säugling physiologischerweise nachts nicht durchschläft und ein anderes Schlafverhalten als ältere Kinder hat. 		ausführlich	ausführlich	ausführlich
Veränderung der Milchezusammensetzung während des Anlegens <ul style="list-style-type: none"> je länger die Stillmahlzeit, desto fettreicher die Muttermilch kurzes und häufiges Stillen: mehr Flüssigkeit Zusätzliche Gabe von Wasser <ul style="list-style-type: none"> kein zusätzliches Wasser nötig, auch nicht bei Hitze Selbstbestimmte Ernährung <ul style="list-style-type: none"> Kind weiß, wie viel Flüssigkeit und Fett es braucht (1, 2, 3, 7, 10, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass Flüssigkeit oder sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch nur bei ärztlicher Indikation gegeben werden sollen. 	7	ausführlich	ausführlich	ausführlich
Cluster-feeding <ul style="list-style-type: none"> Definition und Bedeutung: häufiges Stillen in kurzer Zeit, z. B. nach Arbeit, wenn man mit dem Baby zusammen ist (1, 2, 3, 7, 10, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass Cluster-feeding zu manchen Zeiten vorkommt. 		ausführlich	ausführlich	kurz

2. Stillpraxis

Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse* 15 Min.	mit Still- vorkenntnissen** 15 Min.	Ärzte*** 5 Min.
Einflussfaktoren auf das Stillen (1, 2, 3, 7, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die Einflussfaktoren auf Stillen und Stilldauer sowie Zielgruppen mit besonderem Beratungsbedarf kennen. 	16	ausführlich	ausführlich	ausführlich
Vorbereitung der Brust, Abhärtungsmaßnahmen (1, 7, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass es normalerweise keiner Vorbereitung der Brust auf das Stillen bedarf und die dazu verwendeten Materialien Schaden anrichten können. Qualifizierte weiterführende Informationsangebote zum Thema Stillen zur Weitergabe an die Eltern kennen. Ansprechpartner und Adressen für Eltern bei weiterreichenden Fragen kennen. 		ausführlich	ausführlich	ausführlich

* z. B. Medizinische Fachangestellte, Präventionsassistenten, (Sozial-)Pädagogen, Psychologen und andere Fachkräfte wie Sozialpädagogen, die im Rahmen Früher Hilfen mit jungen Familien befasst sind.

** z. B. Hebammen, Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Oecotrophologen, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten.

*** z. B. Frauenärzte, Kinder- und Jugendärzte, Ernährungsmediziner.

Stillförderung

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 5 Min.	mit Still-vorkenntnissen 5 Min.	Ärzte 10 Min.
<p>Stillfördernde Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in der Schwangerschaft • rund um die Geburt • im Wochenbett • in Arztpraxen, Mütterberatungsstellen, Kitas, Gemeindeeinrichtungen (1, 2, 3, 7, 13, 17, 18, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Stillfördernde Maßnahmen in der Schwangerschaft und nach der Geburt kennen. • Wissen, wo Stillförderung sinnvoll stattfinden kann und wie Mütter zum Thema Stillen angesprochen werden können. 	17	ausführlich	ausführlich	ausführlich
<p>Beispiele für stillfördernde Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Information über Stillen schon rechtzeitig während der Schwangerschaft (Stillinfoabend im Rahmen der Geburtsvorbereitung mit Vater als Partnerabend) • WHO-/UNICEF-Siegel „Babyfreundlich“ (Geburtssetting mit nachweisbar qualitativ gutem Stillbeginn) • Bedsharing • Einbinden des Vaters („Bystander, aktiver Partner“), Einbezug der Väter in die Stillberatung • Entlastung von der Hausarbeit • Ermutigung, Stillgruppen zu besuchen • Stillbegleitung (an Fachgruppen verweisen) • Vermeiden von Schnullern und Saugern, unnötigem Zufüttern • Methoden, um Mütter zu motivieren, länger zu stillen • Übung (optional): Gespräch mit einer Mutter zur Stillförderung, z. B. mit Übergabe des Flyers Stillen – Was sonst? (s. S. 38) <p>(1, 2, 5, 8, 17, 18, 22, 23, 26, 31)</p>	Vortrag, evtl. Übung	<ul style="list-style-type: none"> • Die B.E.S.T.[®]-Kriterien von BFHI bzw. die zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen von WHO/UNICEF und deren Umsetzung kennen. • Hauptrisikofaktoren für SIDS kennen: Rauchen, Nicht-Stillen, Schlafen in Bauchlage; Statistik. 	17	Zehn Schritte, nicht ausführlich	ausführlich	ausführlich

2. Stillpraxis

Bonding, erstes Anlegen

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Stillvorkenntnisse 15 Min.	mit Stillvorkenntnissen 40 Min.	Ärzte 10 Min.
<p>Bedeutung des Bondings</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt bis nach dem ersten Stillen • verzögertes Abnabeln • Hautkontakt im weiteren Verlauf • Förderung der Selbstregulation des Kindes • promptes, intuitives und adäquates Reagieren von Mutter und Kind möglich, „Breast Crawl“ • hormonelle Unterstützung (Oxytocin, Prolaktin) • „Breast Crawl“ und Kolostrumgabe bei Müttern, die nicht stillen • „Breast Crawl“ bei Kaiserschnitt • 24 h-Rooming in (auch zu Hause, auch Vater) • Rebonding bei allen Problemen sobald wie möglich durchführen • Mutter-Kind-Trennung, Folgen <ul style="list-style-type: none"> - für die Mutter - für das Kind - für die Laktation <p>(1, 2, 7, 13, 17, 18, 21, 22, 23, 26)</p>	Vortrag, Video	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung des ersten Hautkontaktes nach der Geburt für die Mutter (Vater)-Kind-Beziehung und eine gute Stillbeziehung kennen. • Den „Breast Crawl“ und seine Umsetzungsmöglichkeiten kennen. • Die Bedeutung der verzögerten Abnabelung in Zusammenhang mit Eisenstatus kennen. • Die Förderungsmöglichkeiten des Bondings unmittelbar bei Kaiserschnitt kennen. • Wissen, wie das Bonding nicht stillender Frauen gefördert werden kann und dass dabei auch die Gabe von Kolostrum an das Kind wichtig und möglich ist, ohne damit gegen den Willen der Mutter einen Stillbeginn zu initiieren. • Die Bedeutung des Bondings und des Rebondings und deren Förderung auf der Wochenstation sowie bei Trennung von Mutter und Kind kennen. 	18	Fakten	ausführlich	ausführlich
<p>Feinfühliges Stillen (7, 17, 18, 22, 23, 26)</p>	Vortrag	Wissen, wie feinfühliges Stillen die Mutter-Kind-Bindung fördern kann.		ausführlich	ausführlich	ausführlich

Gewichtsentwicklung des Kindes

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 30 Min.	mit Still-vorkenntnissen 20 Min.	Ärzte 10 Min.
Entwicklung des kindlichen Gewichts nach der Geburt <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsabnahme • Wiedergewinnung • Wachstumskurven nach WHO (1, 2, 3, 7, 9, 16, 17, 18, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, welche Gewichtsabnahme nach der Geburt physiologisch ist und wann das Geburtsgewicht wieder erreicht sein soll. • Die Wachstumskurven nach WHO kennen. 	19, 20, 21, 22	ausführlich; Wachstumskurven: kurz	ausführlich	ausführlich
Entwicklung des kindlichen Gewichts im 1. Lebensjahr (1, 2, 3, 7, 9, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, wie sich das Gewicht der Säuglinge in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt entwickelt und wann sie ihr Gewicht verdoppelt bzw. verdreifacht haben. 	20	kurz	ausführlich	ausführlich
Wachstumsschübe (1, 2, 3, 7, 9, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, wann Wachstumsschübe auftreten und dass sich die Milchbildung der Mutter dem Bedarf des Säuglings anpasst. 	20	kurz	ausführlich	ausführlich
Ausscheidungen des Säuglings (1, 2, 3, 7, 9, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ausscheidungen des gestillten und nicht gestillten Säuglings und deren normale Frequenz kennen. 	23	ausführlich	ausführlich	ausführlich

2. Stillpraxis

Stillpositionen

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse 45 Min.	mit Still- vorkenntnissen 45 Min.	Ärzte 5 Min.
Richtiges Anlegen <ul style="list-style-type: none"> • Erfassen der Brust • Stillpositionen • Positionswechsel (2, 7, 10, 16, 17, 22, 23, 26) 	Vortrag, evtl. Übung (mit Puppe)	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, wie der Säugling angelegt wird, sodass er die Brust optimal erfassen kann und Stillproblemen, wie wunden Brustwarzen, vorgebeugt wird. • Wissen, wie überprüft wird, ob der Säugling richtig an der Brust saugt. 	24, 25	einfach	ausführlich	kurz

Stillen und Berufstätigkeit

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 5 Min.	mit Still-vorkenntnissen 5 Min.	Ärzte 5 Min.
<p>Mutterschutzgesetz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelungen des Mutterschutzgesetzes für stillende Mütter: Arbeit und Stillpausen, Arbeitsstättenverordnung • Umsetzungsmöglichkeit des Mutterschutzgesetzes in jeder Einrichtung • Vorteile für den Arbeitgeber: Kind weniger krank, weniger Ausfallzeiten, bessere Bindung an den Arbeitgeber, zufriedener Mütter 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Regelungen des Mutterschutzgesetzes zur Vereinbarung von Stillen und Beruf kennen. 	26	ausführlich	ausführlich	ausführlich
<p>Praktische Aspekte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusstsein schaffen bei Multiplikatoren, dass stillende Mütter ein Recht auf Berufstätigkeit haben • Stillkinder in Fremdbetreuung: Kinderkrippen • Milchbildung erhalten durch Abpumpen/manuelle Entleerung der Brust (s. S. 29) • Milchpumpen, Haltbarkeit, Transport, Aufbewahrung, Fachleute (s. S. 29) • Infomaterial über Milchproduktion bei Trennung von Mutter und Kind (2, 7, 9, 17, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, wie Stillen und Berufstätigkeit in die Praxis umgesetzt werden kann. 		ausführlich	ausführlich	ausführlich

3. Besondere Stillsituationen

Missempfindungen beim Stillen

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse* 10 Min.	mit Still- vorkenntnissen** 10 Min.	Ärzte*** 5 Min.
Ursachen (1, 2, 7, 10, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass die häufigste Ursache für Schmerzen beim Stillen eine nicht optimale Anlegetechnik ist. Wissen, dass nur die Beseitigung der Ursache nachhaltigen Erfolg in der Behandlung haben kann und mit den Frauen individuelle Lösungswege gefunden werden müssen. 		ausführlich	ausführlich	ausführlich
Handlungsempfehlungen (1, 2, 7, 10, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Ursache suchen, insbesondere Anlegetechnik und Saugverhalten des Kindes überprüfen. 		ohne	mit	mit

* z. B. Medizinische Fachangestellte, Präventionsassistenten, (Sozial-)Pädagogen, Psychologen und andere Fachkräfte wie Sozialpädagogen, die im Rahmen Früher Hilfen mit jungen Familien befasst sind.
 ** z. B. Hebammen, Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Oecotrophologen, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten.
 *** z. B. Frauenärzte, Kinder- und Jugendärzte, Ernährungsmediziner.

Stillprobleme

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 5 Min.	mit Still-vorkenntnissen 10 Min.	Ärzte 10 Min.
Wunde Brustwarzen (4, 7, 9, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Arbeitsgruppen	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass die Vorbeugung und Ermittlung der Ursache die wichtigsten Maßnahmen sind. Die Behandlung und das Stillmanagement von wunden Brustwarzen kennen und wissen, dass die Prinzipien der feuchten Wundbehandlung angewendet werden sollen. Die S3-Leitlinie der AWMF dazu kennen. Wissen, dass die persönliche Situation des betroffenen Mutter-Kind-Paares erfasst und in die Beratung und Begleitung einbezogen werden muss. 	24, 25	wissen, dass es diese Probleme gibt und sie nur von Fachleuten betreut und gelöst werden sollen	ausführlich	ausführlich
Zu wenig Milch (1, 7, 9, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass bei geringer Milchproduktion vorrangig das Stillmanagement überprüft werden muss. 			ausführlich	ausführlich
Zu kurzes Zungenbändchen (1, 7, 17, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass ein zu kurzes Zungenbändchen Schmerzen beim Stillen und ggf. wunde Brustwarzen sowie schlechtes Gedeihen des Babys verursachen kann und in diesem Fall durchtrennt werden muss. 			ausführlich	ausführlich
Umgang mit Brusthütchen (4, 7, 17, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Besonderheiten bei Verwendung von Brusthütchen kennen und wissen, dass sie nur in besonderen Situationen von erfahrenen Beraterinnen eingesetzt werden sollen. 			ausführlich	ausführlich

3. Besondere Stillsituationen

Trennung von Mutter und Kind

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 20 Min.	mit Still-vorkenntnissen 10 Min.	Ärzte 10 Min.
Methoden zur Gewinnung von Muttermilch durch:	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, wie Muttermilch gewonnen und aufbewahrt wird. Wissen, dass die Muttermilch nicht in der Mikrowelle erwärmt werden soll. 		ausführlich	ausführlich	ausführlich
<ul style="list-style-type: none"> Entleeren der Brust von Hand 	evtl. Übung	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, wie die Brust entleert wird, wenn das Kind es selber nicht kann. Wissen, welche physiologischen Vorgänge dabei unterstützt und genutzt werden müssen und dass damit die Milchproduktion aufrechterhalten wird. 	27	Info	ausführlich	Info
<ul style="list-style-type: none"> elektrische Milchpumpe Rezept für Milchpumpe (1, 2, 7, 17, 18, 22, 23, 26) 	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, wann ein Rezept für eine elektrische Milchpumpe indiziert ist und welche Angaben darin vorhanden sein müssen. Wissen, dass damit das Budget der Ärzte nicht belastet wird. 		kurz	ausführlich	ausführlich
Hautkontakt, feinfühligere Umgang (7, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, wie trotz Trennung die Bindung zwischen Mutter und Kind gefördert werden kann. 		ausführlich	ausführlich	ausführlich

Entzündliche Brusterkrankungen

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still-vorkenntnisse 10 Min.	mit Still-vorkenntnissen 10 Min.	Ärzte 15 Min.
Milchstau, Mastitis, Abszess (1, 4, 9, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Klinische Zeichen für die entzündlichen Brusterkrankungen kennen und wissen, dass eine Betreuung durch Fachpersonal veranlasst werden muss. • Wissen, dass in der Regel sowohl bei Mastitis als auch bei Abszess unter Antibiotikagabe weiter gestellt werden kann, ohne das Kind zu gefährden. • Wissen, dass die persönliche Situation des betroffenen Mutter-Kind-Paares erfasst und in die Beratung und Begleitung einbezogen werden muss. 		Fakten	Fakten plus Punktion bei Abszess	Fakten plus Punktion bei Abszess

3. Besondere Stillsituationen

Alternative Zufütterungsmethoden

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse 10 Min.	mit Still- vorkenntnissen 15 Min.	Ärzte 5 Min.
Zufütterungsmethoden <ul style="list-style-type: none"> • Becher • Löffel • Zufüttern an der Brust • Fingerfütterung (1, 3, 6, 7, 14, 16, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, dass es verschiedene alternative Zufütterungsmöglichkeiten gibt, die entsprechende Fachleute vermitteln können. 		Fakten	Fakten	Fakten

Medikamente in der Stillzeit

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse*	mit Still- vorkenntnissen**	Ärzte***
<p>Informationen zum Umgang mit Medikamenten www.embryotox.de (Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie), nur für Multiplikatoren: (1, 2, 25, 28)</p>	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass die Informationen zu diesem Thema im Beipackzettel eines Medikamentes oder in der Roten Liste nicht zielführend für die Beratung sind, aber von den Müttern gelesen werden. Wissen, dass Medikamente während der Stillzeit nur nach medizinischer Rücksprache genommen werden sollen und dass es zur Behandlung fast jeder Erkrankung stillverträgliche Medikamente gibt. Wissen, wo zu jedem Medikament die geeigneten Informationen für das Stillen gefunden werden und dass es zwingend ist, diese vor der Beratung bei dem geringsten Zweifel zu nutzen. Optional: Wissen, welches die am häufigsten verwendeten Medikamente sind und ob sie in der Stillzeit verwendet werden dürfen. 	28	kurz	ausführlich	ausführlich

* z. B. Medizinische Fachangestellte, Präventionsassistenten, (Sozial-)Pädagogen, Psychologen und andere Fachkräfte wie Sozialpädagogen, die im Rahmen Früher Hilfen mit jungen Familien befasst sind.

** z. B. Hebammen, Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Oecotrophologen, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten.

*** z. B. Frauenärzte, Kinder- und Jugendärzte, Ernährungsmediziner.

4. Ergänzende Informationen

Alkohol, Nikotin, Drogen, Schadstoffe

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse 15 Min.	mit Still- vorkenntnissen 5 Min.	Ärzte 5 Min.
<p>Schadstoffsituation in der Muttermilch</p> <p>Nikotin</p> <p>Alkohol</p> <p>Drogen (1, 2, 7, 9, 11, 12, 15, 17, 22, 23, 28)</p>	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, dass trotz möglicher Umweltbelastungen der Muttermilch Stillen ohne Einschränkung zu empfehlen ist. • Wissen, dass Alkohol und Rauchen in der Stillzeit unbedingt gemieden werden sollten. Raucherinnen sollten trotzdem stillen. • Wissen, welche Informationen Frauen, die ausnahmsweise Alkohol trinken, bekommen sollten und wie das am ungefährlichsten für das Baby gehandhabt werden kann. • Wissen, dass bei alleiniger Methadon-Substitution Stillen möglich ist. 	28	kurz	ausführlich	ausführlich

WHO-Kodex

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse 10 Min.	mit Still- vorkenntnissen 10 Min.	Ärzte 5 Min.
Internationaler Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten (7, 17, 18, 22, 23, 26)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die Bedeutung und den Geltungsbereich des WHO-Kodex kennen und wissen, wie er in einer babyfreundlichen Einrichtung umzusetzen ist. 		ausführlich	ausführlich	ausführlich

Häufige Fragen

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse 0 Min.	mit Still- vorkenntnissen 10 Min.	Ärzte 5 Min.
Zahnarztbehandlung (1, 28)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass Zahnbehandlungen auch mit Lokalanästhetika, Haarfärbemitteln mit etablierten Farbstoffen und Impfungen (außer Gelbfieber), soweit sie nötig sind, ohne Gefährdung für den Säugling in der Stillzeit durchgeführt werden können. Wissen, dass eine Mutter nach einer Allgemeinnarkose wieder ohne Gefahr ihr Kind stillen darf, wenn sie selber wieder dazu in der Lage ist. 	entfällt	ausführlich	ausführlich	
Impfungen (27)						
Haarfärbemittel (1, 28)						
Narkose (1, 28)						

4. Ergänzende Informationen

Informationen für nicht stillende Frauen

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse 10 Min.	mit Still- vorkenntnissen 10 Min.	Ärzte 15 Min.
Gründe (2, 19)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, dass sehr selten eine Mutter überhaupt nicht stillen kann. 	29	ausführlich	ausführlich	ausführlich
Säuglingsmilchnahrungen (2, 19)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die Zusammensetzung der Säuglingsanfängsnahrungen und deren Einsatzzeitraum kennen. 	30, 31, 32, 33, 34	einfach	ausführlich	kurz
Nahrung bei erhöhtem Allergierisiko (2, 19)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die Merkmale von HA-Nahrung kennen und wissen, dass sie die einzige empfehlenswerte Säuglingsnahrung für nicht gestillte Kinder mit erhöhtem Allergierisiko ist. 	35	einfach	ausführlich	kurz
Zubereitung (2, 19)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, welches Wasser für die Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung geeignet ist. Die richtige Zubereitung kennen. Wissen, warum auf die genaue Zutatendosierung zu achten ist. 	36, 37	ausführlich	ausführlich	entfällt
Reinigung von Flasche und Sauger (2, 19)	evtl. Übung	<ul style="list-style-type: none"> Wissen, wie Flaschen und Sauger richtig gereinigt werden. 	38	ausführlich	ausführlich	entfällt
Feinfühliges Anbieten der Flasche (2, 19)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Die optimale Trinkposition für feinfühliges Flaschenanbieten kennen. Wissen, wie dabei die Bindung zwischen Eltern und Kind gefördert werden kann. 	39	ausführlich	ausführlich	kurz
Probleme bei Flaschenernährung (2, 19)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Häufige Probleme beim Füttern, deren Gründe und Lösungsmöglichkeiten kennen. 	40	einfach	ausführlich	kurz

Weiterführende Informationsangebote für Multiplikatoren und Eltern

Inhalt	Methode	Kompetenzen	Folie Nr.	Berufszielgruppe		
				ohne Still- vorkenntnisse 5 Min.	mit Still- vorkenntnissen 5 Min.	Ärzte 5 Min.
Informationen für Multiplikatoren (2, 17)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Weitere Informations- und Weiterbildungsangebote für Multiplikatoren kennen. 	41, 42, 43	kurz	kurz	kurz
Informationen und Beratungsangebote für Eltern (2, 16, 17)	Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> Weitere Informations- und Beratungsangebote für Eltern kennen. 	44, 45	kurz	kurz	kurz

Medien des Netzwerks für die Beratung

Um Multiplikatoren in der Beratung von jungen Familien zu unterstützen, bietet das Netzwerk Gesund ins Leben einige Medien für die Beratung von Schwangeren, Müttern und Eltern an. Referenten können die Fortbildungsteilnehmer z. B. auf folgende Medien aufmerksam machen, die sie im Beratungsalltag nutzen können.

Medien für Fachkräfte:

Handlungsempfehlungen Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Die Handlungsempfehlungen beinhalten wichtige Botschaften zu Ernährung, Lebensstil und Allergievorbereitung vor und während der Schwangerschaft. Hinter den Inhalten stehen die für Deutschland einschlägigen Fachgesellschaften, Verbände und Institutionen.

Kostenlos, Bestell-Nr.: 3589



Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Kurzversion der Handlungsempfehlungen 2018

Die bundesweit einheitlichen Handlungsempfehlungen fassen wichtige Botschaften zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft zusammen. Sie sind ergänzt durch Hinweise auf Veränderungen, die im Rahmen der Aktualisierung erfolgten. Die Empfehlungen werden von den für Deutschland relevanten wissenschaftlichen Fachgesellschaften und Berufsverbänden unterstützt.

Kostenlos, Bestell-Nr.: 0032



Ist Stillen was für mich? – Tipps für Schwangere – (Block mit 50 Blättern)

Ist Stillen was für mich? Wie kann ich mich vorbereiten? Der neue, vorab getestete Info-Comic (Abreißblock mit 50 identischen Info-Comics) eignet sich für die Stillberatung in der Schwangerschaft. Neun Stillbotschaften geben kurze, prägnante Antworten auf die wichtigsten Fragen, die Schwangere haben.

Kostenlos, Bestell-Nr.: 0179



Handlungsempfehlungen Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter

Der Sonderdruck beinhaltet die vereinheitlichten Handlungsempfehlungen für die Beratung junger Familien zum Stillen, zur Stilldauer und -häufigkeit sowie zur Säuglingsmilchnahrung und Beikosteinführung. Hinter den Inhalten stehen die für Deutschland einschlägigen Fachgesellschaften, Verbände und Institutionen.

Kostenlos, Bestell-Nr.: 3291



Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen – Kurzversion der Handlungsempfehlungen 2016

Das Heft gibt einen Überblick über die aktualisierten Handlungsempfehlungen für das erste Lebensjahr und ihre Grundlagen. Sie sind ergänzt durch Hinweise auf Veränderungen, die im Rahmen der Aktualisierung 2016 erfolgten. Dazu zählt die Erweiterung um einheitliche Handlungsempfehlungen zu den Themen Essen lernen sowie Bewegung für Säuglinge und stillende Frauen. Auch die explizite Darstellung der Herleitung der Empfehlungen ist neu.

Kostenlos, Bestell-Nr.: 1740



Leitfaden Kommunikation rund um das Stillen

Fachkräfte haben die Aufgabe, Familien individuell so zum Thema Stillen und Babyernährung zu beraten, dass sich niemand stigmatisiert fühlt. Darüber hinaus gibt es für Medienschaffende und auch im Alltag vielfältige Möglichkeiten, sich für mehr Stillfreundlichkeit einzusetzen. Ein vom Netzwerk Gesund ins Leben entwickelter Leitfaden bietet Interessierten dafür Kriterien für stigmasensible Kommunikation und konkrete Beispiele für Text- und Bildsprache.

Kostenlos, Bestell-Nr.: 0226



Wie klappt es mit dem Stillen? – Tipps für die Stillzeit – (Block mit 50 Blättern)

Woran erkenne ich, dass mein Baby Hunger hat? Reicht meine Milch? Der neue, vorab getestete Info-Comic (Abreißblock mit 50 identischen Info-Comics) ist für die Beratung von Stillenden kurz nach Geburt geeignet. Er gibt Müttern neun alltagsnahe Stilltipps um sie in ihrer Stillkompetenz zu stärken. Je selbstbewusster die Mutter damit ist, desto eher traut sie sich das Stillen zu und desto besser klappt es.

Kostenlos, Bestell-Nr.: 0180



Handlungsempfehlung zur Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter

Die Anwendung von Fluorid von Geburt an in entsprechender Menge kann das Kariesrisiko von Kindern erheblich verringern. Verschiedene Empfehlungen zur Fluoridanwendung bei Säuglingen und kleineren Kindern standen bisher nebeneinander und führten bei Beratungskräften und Eltern zu Unsicherheiten. Nun wurde ein neuer Beratungsstandard geschaffen – nach einem Prozess, den das Netzwerk Gesund ins Leben koordiniert hat. Vertreterinnen und Vertreter aller relevanten Fachgesellschaften und -gruppen haben diese Empfehlungen gemeinsam entwickelt.

Kostenlos, Bestell-Nr.: 0250



Medien für Eltern:

Das beste Essen für Babys – Flyer

Die Ernährung des eigenen Babys ist für Eltern eines der wichtigsten Themen überhaupt. Zu Recht. Denn schon im ersten Jahr werden die Weichen für ein gesundes Leben gestellt. Die Kompaktinfo vermittelt Basiswissen. Sie bietet einen kompletten Essens-Fahrplan fürs erste Lebensjahr.

Kostenlos, Bestell-Nr. 0329



Was Babys brauchen – Aufkleber für das Kinderuntersuchungsheft

Alle Eltern wünschen sich, dass ihr Baby gesund ins Leben startet. Dafür kann jede Familie einiges tun. Was genau, das fasst dieser Aufkleber in sieben leicht verständlichen, alltagsnahen Botschaften zusammen. Darunter sind z. B. Empfehlungen zum Stillen.

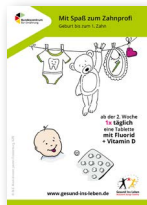
Kostenlos, Bestell-Nr. 3805



Mit Spaß zum Zahnprofi – Kariesprävention mit Fluoriden

Fluoride helfen dabei, dass Kinder gesunde Zähne haben. Dafür gibt es endlich einheitliche Empfehlungen aller Fachgesellschaften. Wir haben sie für die Beratung junger Familien übersichtlich aufbereitet. Los geht es schon ab der zweiten Lebenswoche. Eine bestellte Einheit enthält 50 Karten.

Kostenlos, Bestell-Nr. 0499



Mit Spaß zum Zahnprofi – ab Zahndurchbruch bis 12 Monate

Fluoride helfen dabei, dass Kinder gesunde Zähne haben. Dafür gibt es endlich einheitliche Empfehlungen aller Fachgesellschaften. Wir haben sie für die Beratung junger Familien übersichtlich aufbereitet. Hier werden sie ab dem ersten Zahn bis zum Alter von 12 Monaten beschrieben. Eine bestellte Einheit enthält 50 Karten.

Kostenlos, Bestell-Nr. 0501



Mit Spaß zum Zahnprofi – 12 bis 24 Monate

Fluoride helfen dabei, dass Kinder gesunde Zähne haben. Dafür gibt es endlich einheitliche Empfehlungen aller Fachgesellschaften. Wir haben sie für die Beratung junger Familien übersichtlich aufbereitet. Was Eltern zwischen dem Alter von 12 bis zu 24 Monaten wissen sollten, finden sie hier. Eine bestellte Einheit enthält 50 Karten.

Kostenlos, Bestell-Nr. 0502



Mit Spaß zum Zahnprofi – 2 bis 6 Jahre

Fluoride helfen dabei, dass Kinder gesunde Zähne haben. Dafür gibt es endlich einheitliche Empfehlungen aller Fachgesellschaften. Wir haben sie für die Beratung junger Familien übersichtlich aufbereitet. Hier sehen Sie, wie es zwischen zwei und sechs Jahren richtig geht. Eine bestellte Einheit enthält 50 Karten.

Kostenlos, Bestell-Nr. 0503



Weitere Informationen zu den Medien:

- www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/materialien/
- www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/gesund-leben-in-der-stillzeit
- Bestellung: www.ble-medien-service.de
- Versandkostenpauschale: 3 €



Literatur

1. Academy of Breastfeeding Medicine: Clinical Protocols & Statements www.bfmed.org
2. Netzwerk Gesund ins Leben / Bundeszentrum für Ernährung: Ernährung von Säuglingen – Referentenhandbuch zur Multiplikatorenfortbildung, 2018
https://www.gesund-ins-leben.de/_data/files/fortbildung_saeuglinge_handbuch.pdf
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
3. American Academy of Pediatrics: Breastfeeding and the Use of Human Milk, Policy Statement. Pediatrics 2012; 129 (3).
<http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/129/3/e827.full.pdf> (zuletzt geprüft am 30.10.2018)
4. Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF): S3-Leitlinie: Therapie entzündlicher Brustkrankungen in der Stillzeit
https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-071l_S3_Therapie_entz%c3%bcndlicher_Brustentz%c3%bcndungen_Stillzeit_2__2013-02-abgelaufen.pdf (zuletzt geprüft am 30.10.2018)
5. Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF): S1-Leitlinie: Plötzlicher Kindstod
https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/063-002l_S1_Pravention-des-ploetzlichen-Saeuglingstodes_2018-07.pdf (zuletzt geprüft am 30.10.2018)
6. Arnold, L. D. W.: Human Milk in the NICU, 2010, Jones and Bartlett
7. Biancuzzi, M.: Stillberatung, Elsevier Verlag, Urban und Fischer, 1. Auflage 2005
8. Blair, P.: SIDS Prävention und Forschung
<https://rednose.com.au/article/sharing-a-sleep-surface-with-a-baby>
<https://scienceofmom.com/?s=peter+blair>
9. Bundesinstitut für Risikobewertung: Stillen: Informationen zum Stillen für Fachpersonal und Mütter/Eltern
https://www.bfr.bund.de/de/informationen_zum_stillen_fuer_fachpersonal_und_muetter_eltern-10207.html (zuletzt geprüft am 30.10.2018), Themen: Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge, Zufütterung bei gestillten Säuglingen, Stillprobleme, Stillen und Erkrankungen der Mutter, Stillen und Erkrankung des Kindes, Stillen und Berufstätigkeit, Rückstände in der Muttermilch
10. Bundesinstitut für Risikobewertung: Stillen; Richtiges Anlegen und Saugen, Empfehlung der Nationalen Stillkommission vom 1. August 2007
https://www.bfr.bund.de/cm/343/stillen_richtiges_anlegen_und_saugen.pdf
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
11. Bundesinstitut für Risikobewertung: Rückstände von Fremdstoffen in Muttermilch
https://www.bfr.bund.de/de/rueckstaende_von_fremdstoffen_in_muttermilch-127262.html
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
12. Bundesinstitut für Risikobewertung: Stillen und Alkoholkonsum? – Besser nicht, Empfehlung der Nationalen Stillkommission am BfR vom 27. August 2012
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/stillen-und-alkoholkonsum-besser-nicht.pdf>
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
13. Bundesinstitut für Risikobewertung: Stillförderung in Krankenhäusern, Information der Nationalen Stillkommission vom 2. November 1998 mit aktualisiertem Kommentar aus dem Jahr 2007
https://www.bfr.bund.de/cm/343/stillfoerderung_in_krankenhaeusern.pdf
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
14. Bundesinstitut für Risikobewertung: Zufütterungstechniken für gestillte Säuglinge, Empfehlungen der Nationalen Stillkommission am BfR vom 8. Januar 2004, aktualisiert am 21. August 2015
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/zufuetterungstechniken-fuer-gestillte-saeuglinge.pdf>
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)

15. Bundesinstitut für Risikobewertung: Schwegle et al.: Alkohol in der Stillzeit – Eine Risikobewertung unter Berücksichtigung der Stillförderung; 2012.
<https://www.bfr.bund.de/cm/350/alkohol-in-der-stillzeit-eine-risikobewertung-unter-beruecksichtigung-der-stillfoerderung.pdf>
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
16. HAG: Hamburger Stillempfehlungen 2010
17. Deutscher Hebammenverband: Praxisbuch: Besondere Stillsituationen, Hippokrates Verlag 2012
18. International Lactation Consultant Association (ILCA): Journal of Human Lactation, ILCA Leitlinien 2014, www.ilca.org
19. Koletzko, B. et al.: Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, eine Initiative von IN FORM. Monatsschrift Kinderheilkunde 2016; 164(9): 765-789.
https://ble-medienservice.de//frontend/esddownload/index/id/444/on/3291_DL/act/dl
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
20. Koletzko, B. et al.: Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Geburtshilfe Frauenheilkunde 2018; 78: 1–22.
<https://www.ble-medienservice.de/3589/ernaehrung-und-lebensstil-vor-und-waehrend-der-schwangerschaft-handlungsempfehlungen?number=3589>
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
21. Lang, C.: Bonding, Elsevier Verlag, Urban und Fischer, 1. Auflage 2009
22. Lauwers, J., Swisher, A.: Counselling the nursing mother – A lactation consultant's guide, 5. Auflage 2011
23. Lawrence, R.: Breastfeeding, A Guide for the Medical Profession 2011
24. von der Lippe, E. et al.: KiGGS Study Group: Einflussfaktoren auf Verbreitung und Dauer des Stillens in Deutschland, Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). Bundesgesundheitsblatt 2014; 57: 849–859.
<https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1898/29igfi1HxxNZU.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
25. Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin: www.embryotox.de
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
26. Riordan, J.: Breastfeeding and Human Laktation, 4. Auflage 2010
27. Robert Koch Institut: Kann in der Schwangerschaft und Stillzeit geimpft werden?
https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/AllgFr_AllgemeineFragen/FAQ-Liste_AllgFr_Impfen.html#FAQId2407242
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
28. Schaefer, C., Spielmann, H., Vetter, K., Weber-Schöndorfer, C.: Arzneimittel in Schwangerschaft und Stillzeit, Elsevier Verlag, Urban und Fischer, 8. Auflage 2012
29. Uvnäs-Moberg, K., M.D., Ph. D: Oxytocin, das Hormon der Nähe, Springer Verlag 2015
30. WHO, <http://www.who.int/nutrition/gina/en>
31. WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“: Grundsatzklärung zu „B.E.St.“-Bindung – Entwicklung – Stillen
https://www.babyfreundlich.org/fileadmin/user_upload/download/verein_und_vorstand/Grundsatzerklaerungen-Kodex/BEST_Grundsatzerklaerung.pdf
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)
32. Weissenborn, A. et al.: Stillhäufigkeit und Stilldauer in Deutschland – eine systematische Übersicht. Gesundheitswesen 2016; 78: 695–707.
<https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0035-1555946.pdf>
(zuletzt geprüft am 30.10.2018)

Zusätzliche Informationen: E-learning-Programme

- Early Nutrition Academy (ENA): <http://www.early-nutrition.org> (kostenlos)
- The Baby Friendly Initiative: <http://www.unicef.org.uk> (kostenpflichtig)

Anhang: Folienvorschläge für die Präsentation

1. Grundlagen

Definitionen für das Stillen (1)

Volles Stillen:
Summe des ausschließlichen und überwiegenden Stillens.

a) Ausschließliches Stillen:
Keine andere Flüssigkeit als Muttermilch, auch kein Wasser oder Tee, mit Ausnahme von Vitaminen, Mineralstoffen oder Medikamenten in Form von Tropfen oder Sirup.

b) Überwiegendes Stillen:
Die überwiegende Nahrungsquelle für den Säugling ist Muttermilch. Flüssigkeiten auf wässriger Basis, z. B. (gesüßtes) Wasser, Tee, Maltodextrin-Lösung, Fruchtsaft etc. sind zulässig, Säuglings(milch)-nahrung o. ä. ähnliche Flüssigkeiten nicht.

Jede Form des Stillens ist gut für Mutter und Kind!

1

Definitionen für das Stillen (2)

Ergänzende Fütterung:
Wird unterteilt in:

a) Zwiemilchernährung:
Der Säugling erhält neben Muttermilch auch Säuglings(milch)-nahrung, aber keine Beikost oder andere feste Nahrung.

b) Teilweises Stillen:
Der Säugling erhält neben Muttermilch auch (Säuglings(milch)-nahrung und) Beikost.

Jede Form des Stillens ist gut für Mutter und Kind!

2

Empfehlungen zur Stilldauer

Ausschließlich Stillen bis mindestens Anfang 5. Monat, längstens bis Anfang 7. Monat.

Stildauer insgesamt bestimmen Mutter und Kind!

Mit Beginn der Beikost weiterstillen.

3

Stillraten in Deutschland

Anteil der Säuglinge, die im ersten Lebenshalbjahr voll gestillt werden

Fazit: Stillende Mütter brauchen Unterstützung! Am besten schon vor der Geburt und besonders in den ersten Lebenswochen des Kindes.

4

Stillen: Das Beste für die Familie

- Stillen kostet (fast) nichts.
- Beim Stillen ist immer alles dabei und sofort verfügbar.
- Wenig Schlafunterbrechung.
- Förderung der Bindung zwischen Mutter und Kind.

Förderung der Entwicklung von Körper, Geist und Seele

5

Positive gesundheitliche Aspekte des Stillens

Für die Mutter

1. Gebärmutterrückbildung ↑
2. Risiko für Brustkrebs ↓
3. Risiko für Eierstockkrebs ↓

Schon gewusst? Stillen schadet der Brustform nicht!

Für das Kind

- „Nestschutz“
- Plötzlicher Kindstod ↓
- Akute Mittelohrentzündung ↓
- Magen-Darm-Infekte ↓
- Übergewicht ↓

6

1. Grundlagen

Zusammensetzung der Muttermilch passt sich an

a) Mit zunehmendem Alter des Kindes nach der Geburt:

Kolostrum Immunglobuline	Übergangsmilch Eiweiß ↓ Fett ↑	reife Frauenmilch
------------------------------------	--	--------------------------

b) Während einer Stillmahlzeit:

zu Beginn Durstlöcher	gegen Ende Fettreicher Sattmacher
--------------------------	--------------------------------------

Wertvolle Inhaltsstoffe:
Essenzielle Fettsäuren, Oligosaccharide, Abwehrstoffe etc.

© Nordmark Gesund ins Leben / BLE 2019

7

Durch Stillen nach Bedarf...

für 5 10 15 30 40 Minuten

alle 2 3 4 Stunden

... passt sich die Milchproduktion an.

© Nordmark Gesund ins Leben / BLE 2019

8

Frühe Hungersignale erkennen

- Such- und Saugbewegungen
- Unruhe
- Bewegung der Hand zum Mund
- Strampeln, Armbewegungen
- Angespannte Körperhaltung, geballte Fäuste, Runzeln der Stirn
- Sanfte Laute oder Seufzen

© Nordmark Gesund ins Leben / BLE 2019

9

Entwicklung des Geschmacks

Erste Geschmackserfahrungen:

- Prägung durch die Ernährung der Mutter:
 - Vor der Geburt: Fruchtwasser
 - Nach der Geburt: Muttermilch

Genetische Geschmacksvorlieben:

- Angeborene Vorliebe für süß
- Vorliebe für herzhaft mit 2 bis 6 Monaten
- Sauer und bitter werden zunächst abgelehnt

© Nordmark Gesund ins Leben / BLE 2019

10

Die Milch reicht!

Daran erkennt man ausreichenden Milchfluss:

- Ausdauerndes rhythmisches Saug-Schluck-Muster
- Hörbares Schlucken
- Entspannte Arme und Hände
- Feuchter Mund
- Sattheit und Zufriedenheit

→ Gutes Gedeihen

© Nordmark Gesund ins Leben / BLE 2019

11

Ernährung der stillenden Mutter

Abwechslungsreich, ausgewogen, regelmäßig

© BLE

© Nordmark Gesund ins Leben / BLE 2019

12

Den Energie-Mehrbedarf sinnvoll decken

Mehrbedarf → ca. 500 kcal täglich




Beeren-Smoothie aus 150 g Beeren, 1 Banane und 150 ml Milch (3,5 % Fett)

ODER

Tomaten-Mozzarella-Salat aus 250 g Tomaten, 100 g Mozzarella, 1 EL Rapsöl, etwas Essig, Basilikumblättern, dazu ein Vollkornbrötchen

Bei ausgewogener Auswahl der Lebensmittel kann neben der Energie auch der Mehrbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gut gedeckt werden. Jod bleibt kritisch!

Zu jeder Stillmahlzeit: + 1 Glas Wasser

© NetDoktor Gesund ins Leben | BLE 2019

13

Jod: Kritischer Nährstoff in der Stillzeit

Jod
Bei Mangel
→ Risiko einer Schilddrüsenunterfunktion steigt
→ Körperliche und geistige Entwicklung des Kindes kann beeinträchtigt werden

Ergänzung
100 µg / Tag

Zusätzlich Jodsalz verwenden!




© NetDoktor Gesund ins Leben | BLE 2019

14

Die Bedeutung der Stillhormone

Hormone
Oxytocin/Prolaktin

Regt an

Baby saugt
Milch fließt

Prolaktin:
Zuständig für Milchbildung

Oxytocin:
Zuständig für Milchfluss und Uteruskontraktion (fördert Rückbildung).

Beeinflusst die Psyche:
- Gelassenheit
- Zufriedenheit
- Verbundenheit




© Jost Müllemann | V 2015

15

2. Stillpraxis

Einflussfaktoren auf das Stillen

- Alter
- Schulbildung
- Soziales Milieu
- Rauchen
- Stillabsicht
- Selbstvertrauen
- Einstellung des Partners
- Anfangsbedingungen nach der Geburt

Fazit für die Beratung:
 - am besten schon in der Schwangerschaft.
 - Besonderer Bedarf bei Schwangeren unter 25 Jahren.
 - Partner einbeziehen.

© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

16

Stillen fördern! Was ist zu tun?

Stillfördernde Maßnahmen in der Schwangerschaft

- Zielgruppengerechte Still-Infos
- Partner informieren und mit ins Boot holen
- Geburtsvorbereitungskurse empfehlen und Informationen zu Hebammen/Stillberaterinnen weitergeben

Stillfördernde Maßnahmen im Wochenbett

- Ausgedehnter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt
- Zum ersten Anlegen Kind auf den Bauch der Mutter legen („breast crawl“)
- 24-Stunden-Rooming-in
- Anleitung zum richtigen Anlegen
- Ausschließliches Stillen ohne Zufütterung
- Kein Schnuller oder Flaschensauger
- Sachgerechte Information und fachliche Begleitung mit einheitlichen Aussagen

© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

17

Bonding – Stillen schafft Nähe

Direkter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt

Stabilisiert biologische Rhythmen

„Vatergefühl“

Geborgenheit und Urvertrauen

„Muttergefühl“

Fördert Stillbeginn

© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

18

Gedeihen: Daten und Fakten (1)

Gewichtsentwicklung nach der Geburt:

- In den ersten Tagen nach der Geburt: **Gewichtsabnahme** nicht mehr als 7 %
- **Wiederzunahme:** Geburtsgewicht wieder erreicht nach 7–10 Tagen

© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

19

Gedeihen: Daten und Fakten (2)

Geburtsgewicht

- Verdoppelt: Nach ca. 3 bis 5 Monaten
- Verdreifacht: Etwa Ende des 1. Lebensjahres

Wachstumsschübe ungefähr im Alter von

- 2 bis 3 Wochen
- 6 Wochen
- 3 Monaten

Der tatsächliche Verlauf kann bei jedem Kind anders sein!

© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

20

Wachstums- und Gewichtskurven (1)

Körperlänge und -gewicht

Normales Wachstum: Parallel zu den Perzentilen, zwischen P3 und P97

Perzentilkurven (Jungen 0–2 Jahre) aus dem Kinder-Untersuchungsheft

Quelle: Nach Kromeyer-Hauschild et al., 2001.

© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

21

Wachstums- und Gewichtskurven (2)

Weitere Perzentilkurven:

- WHO-Standards**
(ausschließlich gestillte Kinder, ab Geburt)
www.who.int/childgrowth/standards
- KiGGS-Referenzkurven**
Download unter www.rki.de, Menüpunkte Gesundheitsmonitoring, Gesundheitsberichterstattung (GBE) und Beiträge zur GBE



© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

22

Ausscheidung: Je nach Kost

	Stillen	Säuglings(milch)-nahrung	Beikost/Familienkost
Farbe	Gelblich bis ocker	Gelblich bis hellbraun	Bräunlich
Konsistenz	Breilig	Zäh	Geformt
Häufigkeit	• Zunächst 3x und häufiger pro Tag • Nach 4 Wochen seltener	Seltener als beim Stillen	Geringer (1-2x am Tag)
Geruch	Unaufdringlich, süßlich	Stärker	Intensiver

© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

23

Aus der Stillpraxis: Richtiges Anlegen (1)

Erfassen der Brust

- Mund weit geöffnet.
- Brustgewebe mit Kieferleiste erfasst.
- Brustwarze verschwindet in der Mundhöhle.
- Zunge liegt über unterer Zahnleiste.
- Lippen sichtbar nach außen gestülpt.
- Kinn berührt die Brust.



© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

24

Aus der Stillpraxis: Richtiges Anlegen (2)

Stillpositionen



© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

25

Stillen und Beruf

Regelungen des Mutterschutzgesetzes für stillende Mütter

§ 7, Abs. 2
„Der Arbeitgeber hat eine stillende Frau auf ihr Verlangen während der ersten zwölf Monate nach der Entbindung für die zum Stillen erforderliche Zeit freizustellen, mindestens aber zweimal täglich für eine halbe Stunde oder einmal täglich für eine Stunde...“

§ 9, Abs. 3
„Der Arbeitgeber hat sicherzustellen, dass die schwangere oder stillende Frau ihre Tätigkeit am Arbeitsplatz, soweit es für sie erforderlich ist, kurz unterbrechen kann ...“

© Netzwerk Gesund ins Leben / BLE 2019

26

3. Besondere Stillsituationen

Muttermilch abpumpen und aufbewahren



- Vorbereitung: Hände und Brustwarze gründlich waschen
- Abpumpen: Manuell mit der Hand bzw. einer manuellen Pumpe oder elektrisch
- Lagerung: Im Kühlschrank unter 5 °C maximal 72 Stunden/3 Tage
In Tiefkühltruhe/Tiefkühlfach bei -18 bis -22 °C maximal 6 Monate
- Handhabung: Schonend und langsam auftauen. (Nicht im Wasserbad, bei Raumtemperatur oder in der Mikrowelle).
Anschließend vorsichtig auf Zimmer- oder Trinktemperatur (max. 37 °C) erwärmen.
- Reste wegwerfen!
- Reinigung von Flaschen, Deckel und Milchpumpenaufsatz



© Nordwest-Gesund ins Leben | BLE 2019

27

Umgang mit Alkohol, Nikotin und Medikamenten





Medikamente?
Arzt fragen!

Alkohol?
Nein danke!

Nikotin?
Jetzt nicht!

© Nordwest-Gesund ins Leben | BLE 2019


28

4. Ergänzende Informationen

Wenn nicht gestillt wird

Gründe für die Gabe industrieller Säuglingsnahrung:

- Mutter **möchte** nicht stillen.
- Mutter **kann** nur teilweise bzw. nicht stillen (kommt selten vor).



© NetDietary, Gesund ins Leben | BLE 2019

29

Gesetzliche Grundlagen

Verschiedene EU-Verordnungen regeln u. a. die Zusammensetzung von Säuglings(milch)nahrungen.

→ Alle Produkte müssen einen im gesetzlichen Rahmen vorgeschriebenen Gehalt an Energie und Nährstoffen aufweisen.



© NetDietary, Gesund ins Leben | BLE 2019

30

Säuglingsmilchnahrung

	Produkt	Charakteristika	Zeitraum der Gabe	Trinkmenge
Säuglings- anfangsnahrung	Pre	Einziges Kohlenhydrat Laktose	Im gesamten ersten Lebensjahr	Nach Bedarf
	1	Zusätzlich Stärke oder andere Kohlenhydrate		
Folge- nahrung	2	Zusätzlich Stärke oder andere Kohlenhydrate, Aromen können zugesetzt sein	Nur gekoppelt an Beikost, frühestens Anfang 5. Monat bis 7. Monat	Nach Herstellerangaben

Nicht notwendig

 **Stillen: Unübertroffen**

© NetDietary, Gesund ins Leben | BLE 2019

31

Häufig verwendete Zusätze

Probiotika und Präbiotika

- Probiotika:** Lebende Mikroorganismen
z. B. Bifidobakterien, Laktobazillen
- Präbiotika:** Unverdauliche Kohlenhydrate
z. B. GOS, FOS

Nutzen bisher nicht wissenschaftlich belegt!

LC-PUFA
(= Long Chain Polyunsaturated Fatty Acids)
Langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren


 **Stillen: Unübertroffen**

© NetDietary, Gesund ins Leben | BLE 2019

32

Spezialnahrungen

- Therapeutische Nahrung**
z. B. bei Kuhmilchproteinallergie
- Extensive Hydrolysate
- Aminosäuremischungen
- Sonstige Spezialnahrungen**
bei Befindlichkeitsstörungen, z. B.:
- bei Spuckneigung
- bei Blähungen oder Durchfall
- Säuglingsnahrung auf Sojaproteinbasis:**
- bei angeborenem Laktasemangel
- bei Galaktosämie

 **Füttern von Spezialnahrung immer nur nach medizinischer Rücksprache!**

© NetDietary, Gesund ins Leben | BLE 2019

33

Ungeeignete Nahrungen


Selbst hergestellte Nahrung aus:

- Tiermilch
z. B. Kuh, Ziege, Kamel, Stute oder Schaf
- Pflanzlichen Rohstoffen
z. B. aus Mandeln, Reis-, Hafer- oder Sojadrink

Risiken:

- Unausgewogener Nährstoffgehalt
- Magen-Darm-Infektionen
- Belastung der kindlichen Nieren durch Tiermilchen

Auch nicht zur Allergieprävention geeignet!



© NetDietary, Gesund ins Leben | BLE 2019

34

4. Ergänzende Informationen

Bei erhöhtem Allergierisiko: HA-Nahrung

	Produkt	Charakteristika	Zeitraum der Gabe	Trinkmenge
HA-Nahrung (hypoallergen)	Pre			
	1	Teilweise aufgespaltenes Eiweiß	Bis zum Beginn der Beikost	Nach Bedarf
	2	Teilweise aufgespaltenes Eiweiß	Nur gekoppelt an Beikost, frühestens Anfang 5. Monat bis 7. Monat	Nach Herstellerangaben

Nicht notwendig

Stillen: **Unübertroffen**

© NetDoktor Gesund ins Leben | BLE 2019

35

Wasser für die Zubereitung

Geeignetes Wasser:

- Frisches Trinkwasser (Leitungswasser)

Ungeeignetes Wasser aus:

- Bleileitungen
- Regionen mit erhöhtem Urangehalt (>10 bzw. 15 µg/l)
- Ungeprüften Hausbrunnen
- Wasserfiltern
- Warmwasserboilern

Auskunft zur Trinkwasserqualität:
Ortliches Gesundheitsamt oder Wasserversorgungsunternehmen

Alternativen:

- Abgepacktes Wasser „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“
- „Babywasser“

© NetDoktor Gesund ins Leben | BLE 2019

36

Zubereitung

Frisch zubereiten Genau dosieren Reste wegschütten

Für unterwegs:
Wasser sowie portioniertes Milchpulver getrennt mitnehmen und Flasche frisch zubereiten.

© NetDoktor Gesund ins Leben | BLE 2019

37

Flaschen und Sauger reinigen

Spülen direkt nach jeder Mahlzeit:

- Mit Geschirrspülmittel und einer Flaschenbürste gründlich mit heißem Wasser reinigen,
- Mit klarem Wasser nachspülen,
- Mit der Öffnung nach unten auf einem frischen Geschirrtuch trocknen lassen.

Alternative: Geschirrspülmaschine

Gummissauger gelegentlich auskochen.

© NetDoktor Gesund ins Leben | BLE 2019

38

Nähe schaffen beim Füttern mit der Flasche

Ruhige Atmosphäre

Körperkontakt

Hautkontakt

Blickkontakt

Rechts/links im Wechsel

© NetDoktor Gesund ins Leben | BLE 2019

39

„Probleme“ mit der Flaschenfütterung

„Problem“	Möglicher Grund	Mögliche Lösungen
Baby muss zu stark saugen, schreit aus Hunger	Saugerloch zu klein, evtl. kein Milchsauger sondern Teesauger	• Saugerlochgröße anpassen: 1 Tropfen pro Sekunde bei umgedrehter Flasche
Hastiges Trinken, verschlucken	Saugerloch zu groß	
Leichtes Spucken nach der Mahlzeit	Rückfluss aus dem Magen in die Speiseröhre	• Leicht schräge Fütterposition einhalten • Zeit für Bäuerchen nehmen • Herumtragen vor dem Hinlegen
Nuckelflaschenkaries	Ständiges Umspülen der Zähne mit Säuglingsmilchnahrung (Kohlenhydrate)	• Flasche nur geben, wenn Säugling Hunger hat • Mahlzeiten beenden, wenn Säugling gesättigt ist

© NetDoktor Gesund ins Leben | BLE 2019

40

Informationen für Multiplikatoren

Essens-Fahrplan für Babys. Bestell-Nr. 3771
www.ble-medienservice.de / bestellung@ble-medienservice.de

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter, Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“. Bestell-Nr. 3291
Online unter: www.gesund-ins-leben.de

Ernährung von Säuglingen – Präsentationstafeln für die Elternberatung. Bestell-Nr. 3331
www.ble-medienservice.de / bestellung@ble-medienservice.de

Weitere Informationen zur Entwicklung von Säuglingen auf dem Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/





© Netzwerk Gesund ins Leben | BLE 2019

41

Informationen für Multiplikatoren

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Stillen und Muttermilchernährung. Download des Buches unter:
www.bzga.de/infomaterialien/gesundheitsfoerderung-konkrete/band-3-stillen-und-muttermilchernaeherung/?uid=9da13e7bf82f04e37f5a17ca1a39871f

Stillen und Berufstätigkeit:
www.bfr.bund.de/nationale_stilkommission-2404.html

Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit:
www.embryotox.de





© Netzwerk Gesund ins Leben | BLE 2019

42

Weiterbildungsangebote für Multiplikatoren

- AFS – Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
- AZ L+S – Ausbildungszentrum Laktation und Stillen
- BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen
- EISL – Europäisches Institut für Stillen und Laktation
- FBZ – Fortbildungszentrum Bensberg
- GfG – Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit – Bundesverband e. V.




© Netzwerk Gesund ins Leben | BLE 2019

43

Informationen für Eltern

Zur Weitergabe an Eltern: Stillen – was sonst? (Bestellnr. 340). Der Flyer bietet Eltern schon vor der Geburt entscheidende Informationen rund ums Stillen.
www.ble-medienservice.de

Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Eltern:
www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/ (Menüpunkt Stillen)

Informationsblätter und Empfehlungen rund ums Stillen von der Nationalen Stillkommission:
www.bfr.bund.de/stilkommission





© Netzwerk Gesund ins Leben | BLE 2019

44

Weiterführende Beratungsangebote für Eltern

Stillexperten:
 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.: www.afs-stillen.de
 Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.: www.bdl-stillen.de
 Deutscher Hebammenverband e. V.: www.hebammenverband.de
 La Leche Liga Deutschland e. V.: www.lalecheliga.de
 Alle im Überblick: www.stillen-info.de

Bundesweite Suche nach qualifizierten Stillberaterinnen und Stillgruppen:
www.stillgruppen.de,
www.bdl-stillen.de/stillberatungsuche-78.html




© Netzwerk Gesund ins Leben | BLE 2019

45

Impressum 2019

Herausgeberin:
 Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
 Präsident: Dr. Hans-Christoph Eiden
 Deschmanns Allee 28, 53179 Bonn, Telefon: 0228 468 45 - 0
www.ble.de, www.zlft.de, www.gesund-ins-leben.de

Bilder:
 Titelfoto: Foto 1: Frank Steyer (Bielefeld), Foto 2: Cheryl-Jenny (Bielefeld), Foto 3: Oliver Steyer, Monika Busse (Bielefeld), Foto 4: Doris Klutten (Bielefeld), Foto 5: Fredi (Bielefeld), Foto 6: Susanna (Bielefeld), Foto 7: Susanna (Bielefeld), Foto 8: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 9: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 10: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 11: Corina (Bielefeld), Foto 12: Ina (Bielefeld), Foto 13: Susanna (Bielefeld), Foto 14: Susanna (Bielefeld), Foto 15: Susanna (Bielefeld), Foto 16: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 17: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 18: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 19: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 20: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 21: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 22: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 23: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 24: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 25: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 26: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 27: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 28: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 29: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 30: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 31: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 32: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 33: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 34: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 35: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 36: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 37: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 38: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 39: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 40: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 41: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 42: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 43: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 44: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 45: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 46: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 47: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 48: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 49: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 50: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 51: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 52: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 53: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 54: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 55: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 56: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 57: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 58: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 59: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 60: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 61: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 62: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 63: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 64: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 65: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 66: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 67: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 68: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 69: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 70: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 71: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 72: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 73: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 74: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 75: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 76: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 77: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 78: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 79: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 80: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 81: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 82: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 83: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 84: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 85: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 86: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 87: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 88: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 89: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 90: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 91: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 92: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 93: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 94: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 95: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 96: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 97: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 98: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 99: Ina, Ina, Ina (Bielefeld), Foto 100: Ina, Ina, Ina (Bielefeld)

Gestaltung: www.bernes-stenzel.de

Nutzungsrechte:
 Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Fotos für die eigene Vortragsgestaltung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

Das FOMM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem koordiniert mit Projektpartnern in allen Bundesländern aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de.

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angegliedert an Bundeszentrale für Ernährung (BZgA).





© Netzwerk Gesund ins Leben | BLE 2019

46



Kopiervorlage zur Übung „Wie sieht Ihre Pyramide aus?“ (Einheit 1)

Übung „Wie sieht Ihre Pyramide aus?“

Kreuzen Sie für jede Portion des gegessenen Lebensmittels einen halben oder ganzen Baustein der Ernährungspyramide ab.

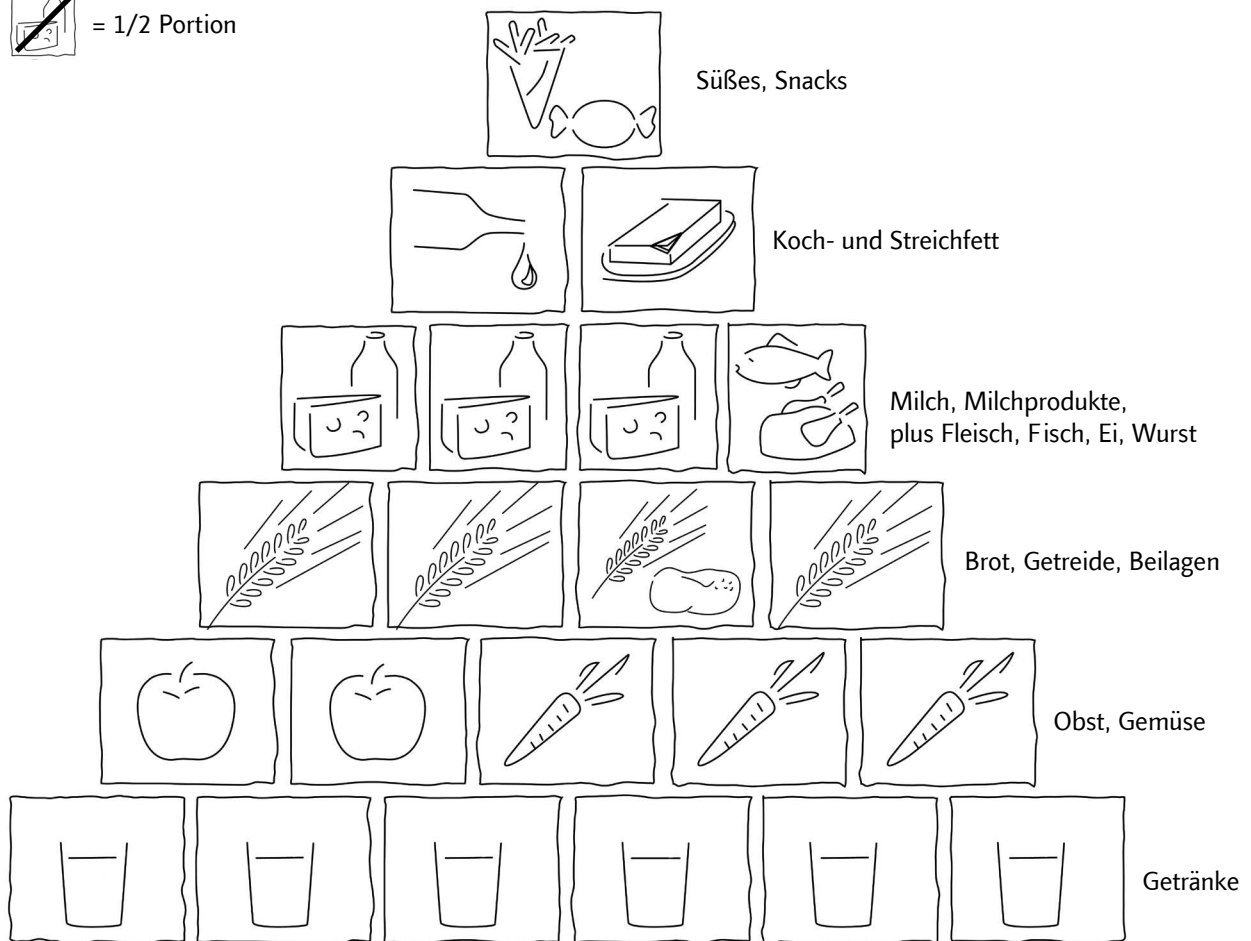
Hinweis: Wenn mehr verzehrt wurde, als Bausteine vorhanden sind, machen Sie ein Kreuz neben die entsprechende Zeile. Haben Sie von einer Lebensmittelgruppe lediglich eine halbe Portion gegessen, so machen Sie anstelle eines Kreuzes einen Strich.



= 1 Portion



= 1/2 Portion



Impressum

1666/2019

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident:
Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Redaktion:

Hedda Thielking (Bergheim), Maria Flothkötter (BLE),
Julia Kunath (BLE)

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Bilder:

Titel: Monkey Business (fotolia)

Druck:

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG.,
Bad Oeynhausen

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit
Zustimmung der BLE gestattet.

Erarbeitung des Curriculums:

Prof. Michael Abou-Dakn, St. Joseph-Krankenhaus Berlin Tempelhof,
Arbeitsgemeinschaft Geburtshilfe und Perinatalogie (AGG) in der
DGGG e. V.
Julia Afgan, La Leche Liga Deutschland e. V.
Elke Bretzigheimer, Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen AFS e. V.
Dr. Christine Bruni MPH IBCLC, La Leche Liga Deutschland e. V.
Cornelia Conzelmann, Schweizerisches Komitee für UNICEF
Sandra Deissmann, Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen
IBCLC e. V. (BDL)
Dr. Birgit Dieminger-Schnürch, Österreichische Agentur für Gesundheit
und Ernährungssicherheit GmbH
Sabine Friese-Berg, Fortbildungszentrum Bensberg am Vinzenz
Pallotti Hospital
Dörte Freisburger, Fortbildungszentrum Bensberg am Vinzenz
Pallotti Hospital
Edith Gätjen, Fortbildungszentrum Bensberg am Vinzenz Pallotti Hospital,
UGB Gießen-Wettenberg
Prof. Dr. Claudia Hellmers, Hochschule Osnabrück, Fakultät Wirtschafts-
und Sozialwissenschaften
Monika Jahnke, Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen
IBCLC e. V. (BDL)
Thea Juppe-Schütz, Hamburg
Katharina Manderla, La Leche Liga Deutschland e. V.
Gisela Meese, Bergisch Gladbach
Heike Menzel, Europäisches Institut für Stillen und Laktation
Erika Nehlsen, Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen
Gabriele Nindl, Europäisches Institut für Stillen und Laktation
Monika Pleiss, Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung
und Frauengesundheit – Bundesverband e. V. (GfG)
Dr. Regina Rasenack, WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH
Dr. Elien Rouw, Nationale Stillkommission
Dr. Michael Scheele, Berufsverband der Frauenärzte
PD Dr. Erika Sievers MPH, Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für
Risikobewertung, Öffentlicher Gesundheitsdienst im Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)
Dr. Gudrun von der Ohe, Europäisches Institut für Stillen und Laktation
Aleyd von Gartzen, Deutscher Hebammenverband e. V. (DHV)
Katja Weeber-Häring, Gesellschaft für Geburtsvorbereitung e. V. –
Familienbildung und Frauengesundheit – Bundesverband e. V. (GfG)
Dr. Anke Weißenborn, Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für
Risikobewertung

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM
und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZFE).



Weitere Infos und Beratungsangebote:
www.gesund-ins-leben.de