

# Stilldauer Empfehlung



Liebe Eltern,

Sie haben begonnen, Ihr Kind zu stillen. Vor Ihnen liegen viele Wochen und Monate, in denen Sie immer mehr Sicherheit beim Stillen erleben und die Zeit mit Ihrem Kind genießen können. Wir möchten Sie über die Dauer des Stillens informieren, damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie sich die Ernährung Ihres Kindes in den nächsten zwei Jahren entwickeln kann und wie Sie diese Zeit gestalten können.

## Die meisten Eltern wissen...

dass ungefähr 6 Monate ausschließlich gestillt werden sollte<sup>1</sup>. Wie bei anderen Entwicklungsschritten von Babys und Kindern gibt es auch hier ein Zeitfenster: Kinder zeigen gegen Ende des ersten halben Jahres ein natürliches Interesse an der Ernährung der Erwachsenen und sind offen für den nächsten Entwicklungsschritt. Ihr Kind sollte aufrecht sitzen können, Interesse an Ihrem Essen zeigen und die angebotenen Lebensmittel nicht mehr mit der Zunge hinausschieben, sondern sie herunterschlucken können. Beginnen Sie nicht vor dem 5. Monat mit der Beikost, da Kinder dann noch nicht die nötige Reife für andere Lebensmittel außer Muttermilch haben. Wenn Sie Ihr Kind nicht drängen, werden Sie den richtigen Zeitpunkt herausfinden!

Seien Sie nicht überrascht, wenn Ihr Baby bei den ersten Versuchen eher reserviert auf Beikost reagiert. Häufig probieren Babys die angebotene Nahrung, zeigen dann aber eine Zeit lang weniger Interesse. Bleiben Sie geduldig. Alle Kinder essen nach einer Übergangszeit gerne ihre neuen Mahlzeiten. Bieten Sie ihrem Kind in jedem Fall ab dem 7. Monat regelmäßig Beikost an – ab diesem Alter lernt Ihr Kind gern und leichter als zuvor, wie „die Großen“ zu essen.

## Viele Eltern wissen nicht...

dass Kinder nach Einführung von gesunder Beikost weiter gestillt werden sollten bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus – solange Mutter und Kind das wollen. So lautet der zweite Teil der WHO Empfehlung, der auch sehr wichtig ist. Die Einführung von Beikost sollte unter dem Schutz der Muttermilch-Ernährung stattfinden und nicht der Beginn des Abstillens sein.

Vielmehr ist die Muttermilch für Ihr Baby nicht nur vertraut und angenehm, sondern auch besonders nützlich:

Die verschiedenen Lebensmittel werden besser vertragen, wenn Ihr Kind weiterhin Muttermilch erhält.

Ihr Kind ist weiterhin besser vor Infektionen geschützt. Dies ist insbesondere dann relevant, wenn Ihr Kind gegen Ende des 1. Lebensjahres in eine Betreuungseinrichtung gehen soll. Dort kommt es mit vielen Erregern in Berührung. Häufig sind Infekte die Folge.

---

<sup>1</sup> Stillempfehlung WHO: 6 Monate ausschließlich Stillen, mit Bei- und Familienkost bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus weiterstillen.

Trinkt Ihr Kind noch mindestens zwei- bis dreimal täglich an der Brust, erhält es die für Kinder im zweiten Lebenshalbjahr erforderliche Milchmenge. Sie sind also unabhängig von Flaschennahrung und von Frischmilch, die für Babys einen zu hohen Eiweißgehalt hat. Wasser oder ungesüßten Tee kann Ihr Kind aus der Tasse trinken lernen – Sie brauchen keine Flaschen.

Mütter profitieren ebenfalls von einer längeren Stillphase: Die Abnahme von eventuell vorhandenen überschüssigen Kilos aus der Schwangerschaft geht leichter. Eine längere Stillzeit reduziert das Brustkrebsrisiko.

Nicht der Zeitpunkt der Beikost-Einführung ist entscheidend, sondern die Dauer der Muttermilchernährung. Wenn Sie und Ihr Kind über den ersten oder auch den zweiten Geburtstag hinaus weiter stillen möchten, so wird das angenehm und hilfreich sein.

### Übrigens:

Wenn Sie Ihr Kind an das Familienessen heranführen möchten, können Sie dies nach Ihren Bedürfnissen gestalten: Üblich ist, jeweils eine Stillmahlzeit durch eine Breimahlzeit zu ersetzen. Wenn Sie einige Mahlzeiten ohne Stillen überbrücken wollen oder müssen, so ist diese Methode gut geeignet. Wenn Sie zu den anderen Tages- oder Nachtzeiten weiterhin stillen, wird Ihr Kind wahrscheinlich weiterhin gerne an die Brust gehen.

Möchten Sie Ihr Kind langsam an das neue Essen gewöhnen, so können Sie tagsüber weiterhin stillen und Ihr Kind dabei unterstützen, sich nach seinen eigenen Bedürfnissen kleine Happen und geeignetes Fingerfood von Ihrem Essen zu nehmen. Hierbei ist natürlich zu beachten, dass das Essen kindgerecht sein sollte: Nicht zu scharf gewürzt und kein Salz auf Lebensmittel, die das Kind nehmen darf.<sup>2 3</sup>

Bei der Entscheidung über die Ernährung im zweiten Lebenshalbjahr, spielen die Bedürfnisse der Eltern und die Bedürfnisse des Kindes eine Rolle. Deshalb werden auch Kompromisse erforderlich sein.

Es gibt viele gute Gründe, nicht kurzfristig mit dem Stillen aufzuhören. Wenn Sie Ihr Kind über die ersten 6 Monate hinaus weiter stillen, wird dies eine neue und sicher bereichernde Erfahrung sein.

Bei Fragen oder Problemen können Sie sich in der gesamten Stillzeit – auch im 2. Lebensjahr – an die Stillberatung einer als BABYFREUNDLICH zertifizierten Einrichtung oder an eine freiberufliche Hebamme oder Still- und Laktationsberaterin wenden.

---

<sup>2</sup> Weitere Informationen zum sogenannten „Baby-Led-Weaning“ finden Sie im Internet.

<sup>3</sup> Die Empfehlung WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH zur Einführung und Zubereitung von Beikost finden Sie im Internet unter [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)