

Zehn gute Gründe für das Stillen

Stillen bietet einem Baby Nähe, Zuwendung und eine natürliche Ernährung: Ausschließlich Stillen ist besonders in den ersten vier bis sechs Monaten gut. Aber auch danach, wenn das Kind [☞](#) Beikost bekommt, kann und sollte es weiterhin gestillt werden, solange Mutter und Kind dies möchten.

1. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Es deckt die Bedürfnisse des Babys nach Nahrung und Nähe. Durch den engen körperlichen Kontakt können sich Mutter und Kind gut kennen lernen und werden rasch miteinander vertraut.
2. Muttermilch bietet eine natürliche Ernährung mit allen Nährstoffen in genau der richtigen Zusammensetzung und Menge, wie sie das Baby für seine Entwicklung und sein Wachstum braucht.
3. Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich von allein den Ernährungsbedürfnissen des Babys an.
4. Muttermilch versorgt das Baby mit besonderen Abwehr- und Schutzstoffen, die es vor Krankheiten schützen.
5. Stillen vermindert das Risiko des [☞](#) plötzlichen Kindstodes.
6. Gestillte Kinder neigen Studien zufolge weniger dazu, später übergewichtig zu werden. Stillen kann zudem das Risiko für Durchfall und Mittelohrentzündung senken.
7. Stillen spart Arbeit und Zeit, kostet nichts und ist umweltfreundlich.
8. Stillen macht unabhängig, denn Muttermilch ist auch unterwegs immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und hat immer die richtige Temperatur.
9. Stillen kann die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt beschleunigen und den Blutverlust verringern.
10. Stillen kann für die Mutter das Risiko vermindern, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.