



# BDL

Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.



## Muttermilch für Babys

### Wichtig zu wissen:

- Die Zusammensetzung der Muttermilch ist einzigartig und unnachahmlich. Weltweit über 200 verschiedene Bestandteile und Inhaltsstoffe sind bisher erforscht!
- Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate der menschlichen Milch sind genau auf die Bedürfnisse der Entwicklung von Menschenbabys abgestimmt.
- Langkettige, ungesättigte Fettsäuren sind in Muttermilch reichlich vorhanden und ermöglichen eine optimale Entwicklung des Gehirns und des Zentralnervensystems.
- Muttermilch enthält Wachstumshormone speziell für das Baby.
- Die reichlich vorhandenen Immunglobuline der Muttermilch (5 verschiedene Gruppen gibt es davon: IgG, IgA, IgM, IgD und IgE). Sie alle unterstützen das noch unreife Immunsystem des Kindes.
- 1 Tropfen Muttermilch enthält 1.000 lebende Zellen. Der Großteil davon kann mögliche Krankheitserreger erkennen und zerstören. Wertvolle Stammzellen sind ebenso enthalten.
- Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen der menschlichen Milch ist genau auf die Bedürfnisse des rasch wachsenden kindlichen Organismus abgestimmt.
- Der Bifidusfaktor (als komplexes Kohlenhydrat), der nur in der Muttermilch, nicht in Kuhmilch vorkommt, bewirkt eine gesunde Darmflora. Schädliche Bakterien werden in ihrem Wachstum gehemmt. Außerdem schützen Präbiotika und Oligosaccharide den kindlichen Darm.
- Die einzelnen Bestandteile der Muttermilch weisen eine hohe Bioverfügbarkeit auf. Das liegt daran, dass alle wichtigen Nährstoffe, Mineralien und weiteren Inhaltsstoffe jeweils ein passendes Enzym für die Verwertung haben. Hier ist alles perfekt aufeinander abgestimmt.
- Muttermilch bietet einen einzigartigen Schutz gegen Infektionen und Allergien und wirkt beim Säugling auch auf die richtige Entwicklung des Immunsystems hin.
- Muttermilch enthält alles, was ein Baby zur Ernährung und Entwicklung braucht.
- Beim Stillen werden alle fünf Sinne des Babys angeregt: Es sieht, spürt, hört, riecht und schmeckt die Mutter.

- Durch das Saugen an der Brust wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur erreicht. Das fördert die Sprachentwicklung und es kommt zu weniger Zahnfehlstellungen.
- Stillen spart den jungen Eltern ca. 120,- Euro pro Monat!
- Die Stillhormone Prolaktin und Oxytocin entspannen und machen Mütter ausgeglichener. Das hilft, die oft aufregende Zeit mit dem Baby besser zu meistern.



## Stillen:

Muttermilch ist die beste Ernährung für einen Säugling. Stillen trägt wesentlich zu einer optimalen Entwicklung des Babys bei. Beim Stillen werden alle fünf Sinne des Kindes angeregt: Das Baby sieht, spürt, hört, schmeckt und riecht die Mutter. Ein Baby zu stillen hat auch für die Mutter eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen. Stillen ist praktisch und es fördert die Mutter-Kind-Bindung.

Stillen ist natürlich, aber gerade in schwierigen Situationen brauchen Mütter Unterstützung. Richtige Informationen und Anleitung der Mutter in der Schwangerschaft und nach der Geburt tragen wesentlich zu einem guten Stillbeginn bei.

Der weitere Verlauf der Stillbeziehung in den ersten Wochen und Monaten ist in hohem Maß davon abhängig, welche Informations- und Beratungsmöglichkeiten der stillenden Mutter zu Verfügung stehen.

Der BDL empfiehlt, Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und schließt sich damit den Stillempfehlungen von WHO/ UNICEF an. Danach kann zusätzlich zur Muttermilch Beikost gegeben werden, wobei das Stillen bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres und darüber hinaus empfohlen wird, sofern dies von den Müttern gewünscht wird. Frauen sollten dabei jede notwendige Unterstützung erhalten.

Der BDL setzt sich dafür ein, dass Unterstützungs- und Beratungsangebote für Stillende in allen Bereichen des Gesundheitswesens ausgebaut werden.

Stillen und Stillberatung sind die kostengünstigsten und effizientesten Präventivmaßnahmen im Gesundheits- und Sozialbereich.



## Stillen - ein Geschenk fürs Leben

Fachlich kompetente und einfühlsame  
Beratung rund ums Stillen.



Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

Hildesheimer Straße 124 E • 30880 Laatzen  
Telefon (0511) 87 64 98 60 • Fax (0511) 87 64 98 68  
sekretariat@bdl-stillen.de • www.bdl-stillen.de

### Impressum:

© BDL, 2019 | BDL [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de) | Idee und Konzept VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs überarbeitet vom BDL Vorstand | Fotos: BDL und Monika Jahnke | Kreativer Partner des BDL: ZETTLDESIGN – Idee, Konzept, Beratung – [www.zettldesign.de](http://www.zettldesign.de)