



## Stillen. Einfach. Gut. - Zehn gute Gründe für das Stillen

Stillen bietet einem Baby genau das, was es in seinen ersten Lebensmonaten braucht. Für die Mehrzahl der Säuglinge ist Muttermilch in den ersten sechs Lebensmonaten genau die richtige Ernährung. Auch danach, wenn das Kind feste Kost bekommt, kann und sollte es weiterhin gestillt werden, solange Mutter und Kind dies möchten.

1. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Durch den engen körperlichen Kontakt können sich Mutter und Kind gut kennen lernen und werden rasch miteinander vertraut.
2. Muttermilch bietet eine maßgeschneiderte Ernährung mit allen Nährstoffen in genau der richtigen Zusammensetzung und Menge, wie sie das Kind braucht.
3. Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich ganz von allein den Ernährungsbedürfnissen des Säuglings an.
4. Muttermilch versorgt das Kind mit besonderen Abwehr- und Schutzstoffen, die es vor Krankheiten schützen und Allergien vorbeugen.
5. Stillen vermindert das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes.
6. Gestillte Kinder neigen Studien zufolge weniger dazu, später übergewichtig zu werden.
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 beschleunigt die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt und verringert den Blutverlust.
10. Stillen vermindert für die Mutter die Risiken für bestimmte Krebsarten, wie zum Beispiel Brustkrebs, und senkt das Risiko, im Alter an Osteoporose zu erkranken.