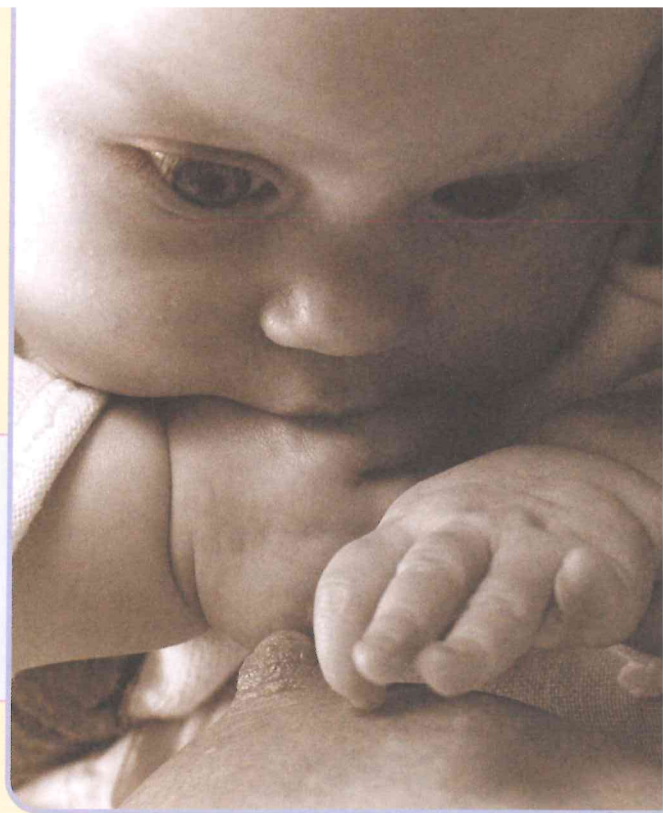




# BDL

Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.



## Muttermilch für Babys

### Wichtig zu wissen:

- Die Zusammensetzung der Muttermilch ist einzigartig und unnachahmlich. Weit über 300 verschiedene Bestandteile und Inhaltsstoffe sind bisher erforscht.
- Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate der menschlichen Milch sind genau auf die Bedürfnisse der Entwicklung von Menschenbabys abgestimmt.
- Die Zusammensetzung der Fettsäuren ist optimal auf den kindlichen Bedarf abgestimmt.
- Langkettige, ungesättigte Fettsäuren in der Muttermilch ermöglichen eine optimale Entwicklung des Gehirns und des Zentralnervensystems.
- Muttermilch enthält spezielle Wachstumshormone für das Baby.
- Die reichlich vorhandenen Immunstoffe in der Muttermilch unterstützen das noch unreife Immunsystem des Kindes (unter anderem: IgG, IgA, IgM, IgD und IgE).
- 1 Tropfen Muttermilch enthält 4000 lebende Zellen. Der Großteil davon kann mögliche Krankheitserreger erkennen und zerstören. (Fresszellen)
- Wertvolle Stammzellen sind ebenfalls enthalten; die nach heutigem Wissen einen bedeutenden Krebschutz für die Kinder darstellen (HAMLET human alpha lactalbumin made lethal to tumor cells).
- 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 vorkommt, unterstützt die optimale Entwicklung des Mikrobioms.
- 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.
- Die Gabe der ersten Milch (Kolostrum) ist gleichzeitig die erste Immunisierung.
- Viele Inhaltsstoffe der Muttermilch können künstlich nicht annähernd nachgebildet werden.

- Muttermilch ist eine lebende Substanz und enthält alles, was ein Baby zur Ernährung und Entwicklung braucht.
- Der hohe Wasseranteil hilft den Durst des Babys auch im Sommer ausreichend zu löschen. Zusätzliche Gaben von Wasser / Tee sind daher überflüssig.
- 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 seltener zu Zahnfehlstellungen.
- Stillen spart den jungen Eltern neben viel Zeit auch ca. 200,- Euro pro Monat!  
(lt. Stiftung Warentest 2023)
- Die Stillhormone Prolaktin und Oxytocin entspannen und machen Mütter ausgeglichener. Dies hilft, die oft aufregende und anstrengende Zeit mit dem Baby besser zu meistern.

## Stillen:

Muttermilch ist die normale und beste Ernährung für einen Säugling.

**Es gibt keinen gleichwertigen Ersatz!**

Stillen trägt wesentlich zu einer optimalen Entwicklung des Babys bei. Ein Baby zu stillen hat auch für die Mutter eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen. Stillen ist praktisch und es fördert die Mutter-Kind-Bindung.

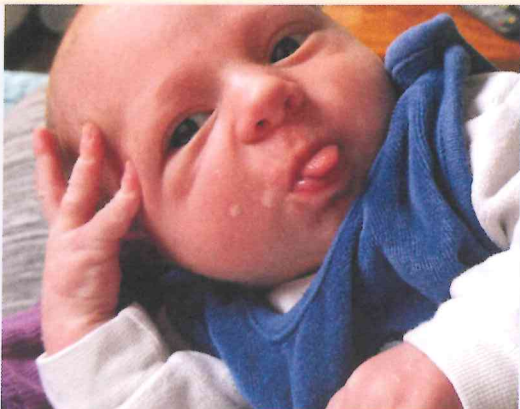
Stillen ist natürlich, doch gerade in schwierigen Situationen brauchen Mütter Unterstützung. Richtige Informationen und Anleitung der Mutter in der Schwangerschaft und nach der Geburt tragen wesentlich zu einem guten Stillbeginn bei.

Der weitere Verlauf der Stillbeziehung in den ersten Wochen und Monaten ist in hohem Maß davon abhängig, welche Informations- und Beratungsmöglichkeiten der stillenden Mutter zur 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 zweiten Lebensjahres und darüber hinaus empfohlen wird, sofern dies von Mutter und Kind 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.



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, 2023 | BDL [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de) | Idee und Konzept VSLÖ –mehrfach überarbeitet vom BDL Vorstand | Fotos: BDL und Monika Jahnke | Kreativer Partner des BDL: ZETTLDESIGN – Idee, Konzept, Beratung – [www.zettl-design.de](http://www.zettl-design.de)