



## Warum stillen

In den ersten vier bis sechs Monaten bieten Sie ihrem **Baby** die bestmögliche Ernährung, wenn Sie es **stillen**. Muttermilch ist ideal auf die Bedürfnisse ihres Babys abgestimmt und trägt deshalb zu einer optimalen Entwicklung bei. Die in Muttermilch enthaltenen Immunglobuline stärken das Immunsystem des Neugeborenen und schützen es somit vor Infektionskrankheiten. Gleichzeitig werden gestillte Säuglinge mit präbiotischen Keimen versorgt, welche die Entwicklung der Darmflora unterstützen.

**Stillen** hat aber auch auf das spätere Leben ihres Kindes positive Auswirkungen:

- ▶ gestillte Kinder sind seltener übergewichtig
- ▶ gestillte Kinder brauchen seltener logopädische Betreuung oder kieferorthopädische Behandlungen
- ▶ gestillte Kinder leiden seltener an Allergien

### Vorteile des Stillens für Mutter und Kind

Aber auch die Mutter kann von den **Vorteilen des Stillens** profitieren! Warum? Zum einen wird durch das Stillen die Ausschüttung von Oxytocin stimuliert. Dieses Hormon fördert die Rückbildung der Gebärmutter, wodurch das Risiko, an einer Wochenbett-Infektion zu erkranken, verringert wird. Gleichzeitig verbessert Oxytocin den Milchspende-Reflex und festigt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Für den positiven Einfluss des **Stillens** auf die Mutter-Kind-Beziehung spielt aber nicht nur das Hormon, sondern der gesamte Still-Vorgang (zum Beispiel der Hautkontakt) eine wichtige Rolle.

Darüber hinaus haben Untersuchungen gezeigt, dass Frauen, die gestillt haben, seltener an Eierstock- und Brustkrebs erkranken. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: **Stillen** trägt dazu bei, dass die Mutter schneller ihr ursprüngliches Gewicht erreicht, weil die Produktion von Muttermilch sehr energieaufwendig ist: täglich werden dafür 635 kcal benötigt.

### Warum stillen? Weil Sie bares Geld sparen...

Und schließlich ist **Muttermilch** auch praktisch: sie ist immer in geeigneter Zusammensetzung und Temperatur vorhanden und man spart Zeit für die Zubereitung von Säuglingsnahrung sowie das Sterilisieren der Flaschen. Zudem spart man eine Menge Geld für Säuglingsnahrung, für die im Durchschnitt in den ersten sechs Monaten etwa € 600,- ausgegeben wird.

Autor: Mag. Birgit Lahm

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Wie lange soll ich stillen?](#)
- ▶ [Langzeitstillen](#)

[zum Artikel Warum Stillen](#)