Stillen - Ernährung für Körper und Seele

Stillen - Ernährung für Körper und Seele

Nationale Stillkommission veröffentlicht aktualisierte Faltblätter mit Informationen und Empfehlungen für Schwangere und Stillende
Stillen ist die natürliche Ernährung und Muttermilch die ideale Nahrung für Säuglinge. Sie ist gut verdaulich und so zusammengesetzt, dass sie den Bedarf an Nährstoffen und Flüssigkeit im ersten Lebenshalbjahr decken kann. Auch werden gestillte Säuglinge seltener krank als nicht gestillte. Die Nationale Stillkommission setzt sich daher gemeinsam mit medizinischen Fachgesellschaften und Berufsverbänden in Deutschland dafür ein, dass Säuglinge wenn möglich gestillt werden. In ihren jetzt aktualisierten Faltblättern informiert die Stillkommission über die Bedeutung des Stillens, beantwortet häufige Fragen und nennt Ansprechpartner zur Beratung und Unterstützung beim Stillen.
Es ist allgemein bekannt, dass Muttermilch in den ersten Lebensmonaten den Bedarf an Nährstoffen und Flüssigkeit deckt, dass sie leicht verdaulich und hygienisch einwandfrei ist - und auch, dass gestillte Kinder seltener krank sind als nicht gestillte. Stillen ist aber mehr als Ernährung; es ist auch Nahrung für die Seele und fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Daher sind Körperkontakt, Liebe und ein gemeinsamer Rhythmus besonders wichtig für den Aufbau einer guten Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind.
Obwohl das Trinken von Muttermilch an der Brust eine angeborene Fähigkeit von Säuglingen ist, muss das Stillen erst erlernt werden und sich durch häufiges Üben einspielen. Insbesondere zu Beginn der Stillzeit brauchen Stillende daher kompetente Beratung und Unterstützung. Erfahrungsgemäß haben Frauen, die vorausschauend zum Stillen beraten und angeleitet werden, seltener Stillprobleme. Stillprobleme sind in Deutschland die häufigste Ursache für frühzeitiges Abstillen.
Viele Schwierigkeiten und Unsicherheiten beim Stillen sind auf mangelnde Information und Unterstützung zurückzuführen. Mit den - jetzt aktualisierten - Faltblättern gibt die am BfR angesiedelte Nationale Stillkommission praktische Tipps zum Stillen und Hinweise auf weitere Informationsquellen und Adressen von Organisationen, die neben der Hebamme, Stillberaterin oder dem Frauen- oder Kinderarzt bei Stillproblemen kontaktiert werden können.
Die "Stillinformationen für Schwangere" (zum Einlegen in den Mutterpass) und die "Stillempfehlungen für die Säuglingszeit" (zum Einlegen in das Kinderuntersuchungsheft) sind in deutscher, türkischer, russischer, englischer, französischer und italienischer Sprache erhältlich. Sie können kostenlos bei der Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission (E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de) angefordert oder auch als PDF-Datei aus dem Internet (www.bfr.bund.de/stillkommission) heruntergeladen werden.
Über das BfR
Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftliche Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

Bundesinstitut für Risikobewertung
Max-Dohrn-Str. 8-10
D-10589 Berlin
Presserechtlich verantwortlich:
Dr. Suzan Fiack
Tel.: 030 1 8412-4300
Fax.: 030 1 8412-4970
E-Mail: pressestelle@bfr.bund.de
URL: http://www.bfr.bund.de
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=535345" width="1" height="1">

Pressekontakt

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

14195 Berlin

bfr.bund.de
pressestelle@bfr.bund.de

Firmenkontakt

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

14195 Berlin

bfr.bund.de
pressestelle@bfr.bund.de

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist die wissenschaftliche Einrichtung der Bundesrepublik Deutschland, die auf der Grundlage international anerkannter wissenschaftlicher Bewertungskriterien Gutachten und Stellungnahmen zu Fragen der Lebensmittelsicherheit und des gesundheitlichen Verbraucherschutzes erarbeitet.Das BfR formuliert, basierend auf der Analyse der Risiken, Handlungsoptionen zur Risikominderung. Das Institut nimmt hiermit eine wichtige Aufgabe bei der Verbesserung des Verbraucherschutzes und der Lebensmittelsicherheit wahr.Die Bewertungen sollen für Öffentlichkeit, Wissenschaft und andere beteiligte oder interessierte Kreise transparent dargestellt und nachvollziehbar sein. Die Bewertungsergebnisse werden - unter Wahrung der Vertraulichkeit geschützter Daten - öffentlich zugänglich gemacht.