



**Weil Schwangerschaft  
und Stillzeit so kostbar  
und so prägend sind**

Infos und Tipps rund ums Stillen

**BEBA Family**   
[www.bebafamily.de](http://www.bebafamily.de)

# Beikost: Alles Wichtige auf einen Blick!

## Wann kommt der Löffel?

Ernährungsexperten empfehlen, Babys mindestens die ersten 4 bis 6 Monate ausschließlich zu stillen. In dieser Zeit braucht dein Baby weder zusätzlich weder Nahrung noch Flüssigkeit. Mit der Beikost kannst du bedenkenlos in der Zeit nach dem 4. bis zum 7. Lebensmonat starten.

Laut Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben 2024 sollen Säuglinge im 1. Lebenshalbjahr gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Auch nach Einführung von Beikost – spätestens mit Beginn des 7. Monats – sollen Säuglinge weitergestillt werden. Wie lange insgesamt gestillt wird, bestimmen Mutter und Kind. Wenn nicht oder nicht ausschließlich gestillt wird, soll das Baby eine nach den gesetzlichen Regelungen hergestellte Säuglingsanfangsnahrung erhalten. Auch Kinder mit erhöhtem Allergierisiko sollten entsprechend diesen Empfehlungen gestillt werden. Folgenahrung (2-Nahrung) kann frühestens mit Beginn der Beikostfütterung gegeben werden.

Erfahre mehr:



## Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Entsprechend aktueller Empfehlung des Forschungsdepartments Kinderernährung (FKE) Bochum

Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tagesernährung	Stillen, solange Mutter und Kind es wünschen											
										Brotmahlzeit 		
	Muttermilch oder Fertigmilch						Getreide-Obst-Brei 		2 Zwischenmahlzeiten 			
								Wasser, ungesüßter Tee 				
						Milch-Getreide-Brei 		Brotmahlzeit 				
					Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei 			Warme Mahlzeit 				
Vitamin K (nur 1. Monat), Vitamin D, Fluorid												

Einfache und leckere Rezepte zur Beikosteinführung findest du hier:  
[www.bebafamily.de/rezepte](http://www.bebafamily.de/rezepte)



# Checkliste für die Kliniktasche – was muss mit?

Wer rechtzeitig die Tasche für die Entbindung packt, kann dem Geburtstermin in Ruhe entgegenblicken.

Mit der folgenden Checkliste möchten wir dir dabei helfen. Falls die Zeit dafür aber nicht mehr reicht: Keine Sorge, dein Baby kommt auch ohne Kliniktasche gesund und munter zur Welt!

## Mamas Handtasche

- Personalausweis
- Mutterpass, Krankenversicherungskarte, ggf. Allergiepass
- Stammbuch, Heiratsurkunde, Geburtsurkunde
- Handy mit Ladegerät (sofern in der Klinik erlaubt)
- Fotoapparat mit Ladegerät, Stift, Heft
- Geld, wichtige Adressen und Telefonnummern

## Für die Entbindung

- 1–2 bequeme T-Shirts aus Baumwolle, Jogginghose
- Strickjacke, warme Socken
- Buch/Zeitschrift, evtl. Lieblingsmusik
- Bonbons oder Kaugummi
- Massagebälle
- Haargummi
- Kleine Snacks
- Hausschuhe

## Nach der Entbindung

- Bequeme Kleidung, die praktisch fürs Stillen ist
- 2 Still-BHs oder -Bustiers
- Weite, bequeme Kleidung für den Tag der Entlassung

## Für den Klinikaufenthalt

- Kulturbeutel mit persönlichen Pflegeprodukten
- Lippenpflegestift
- 3–4 Handtücher und (Einmal-) Waschlappen
- Beutel für Schmutzwäsche
- 3–4 Schlafanzüge oder Nachthemden
- Bademantel
- Strümpfe, kochfeste Slips, Hausschuhe

## Fürs Baby

- Bodys und Strampler in Größe 52–56
- Baumwolltücher
- Mützchen, evtl. auch eine warme Jacke für den Heimweg
- Kleine Kuscheldecke/Woldecke
- Söckchen/Babyschuhe
- Schnuller und Spieluhr, falls vorhanden/gewünscht
- Baby-Sicherheitsschale für den Transport im Auto
- Windeln



# Stillen: Muttermilch – ein Wunder der Natur

Vom ersten Tag an  
perfekt für dein Baby



Erfahre mehr:



## Die Zusammensetzung von Muttermilch:

Protein ist an unzähligen Vorgängen in unserem Organismus beteiligt. Muttermilch ist die ideale Proteinquelle für dein Baby.

**Humane Milch-Oligosaccharide (HMO)**  
Sie bilden die drittgrößte feste Komponente der Muttermilch und schützen dein Baby auf vielfältige Weise.

Erfahre mehr:



Erfahre mehr:



**Milchfette/Lipide:** Muttermilch enthält die langkettigen ungesättigten Fettsäuren Arachidonsäure (ARA) und Docosahexaensäure (DHA).

**Laktose** ist der Hauptbestandteil der Muttermilch.

# Stillen ist das Beste für dein Baby

Erfahre mehr:



Nimm dir die Zeit und such dir einen ruhigen Ort. Lass dich zu Beginn von deiner Hebamme beraten. Sie kann dir das richtige Anlegen zeigen und hilft dir bei Stillproblemen.

## Alles im Griff?

Du als Mama machst auch beim Stillen bestimmt vieles intuitiv richtig und du und dein Baby, ihr seid schon in vielem ein eingespieltes Team. Aber weil Stillen manchmal ganz schön lange dauern kann und auch der stärkste Arm irgendwann ermüdet, haben wir noch ein paar praktische Tipps, wie du die optimale und wirklich ganz entspannte Position finden kannst:

### Rückengriff

Lege dein Baby mit seinem Bauch auf deine Hüfte. Das Köpfchen liegt in Höhe deines Bauchnabels, seine Beine zeigen nach hinten. Führe nun den Kopf mit deiner Hand sanft zur Brust und stütze ihn im Nacken.



### Wiegegriff

Der Kopf deines Babys liegt in deiner Armbeuge, sein unterer Arm an deiner Taille. Mit der Hand hältst du den Oberschenkel deines Babys. Hebe den Arm langsam, um sein Gesicht an deine Brust zu führen.



### In Position

Du liegst deinem Baby auf einer bequemen Unterlage gegenüber. Sein Mund befindet sich in Höhe deiner Brustwarze. Rücke eure Positionen behutsam zurecht, bis dein Baby die Brustwarze findet und trinkt.





hauptsächlich im Geburtskanal stattfindet.

Jetzt ist Stillen umso wichtiger. Denn durch die Muttermilch wird dein Baby in den ersten Tagen mit allem versorgt, was es für den Aufbau einer gesunden Darmflora braucht.

**Gut zu wissen:** Milchsäurekulturen wie *B. infantis*, *B. lactis* oder *L. reuteri* können die Darmflora beim Aufbau ihrer Funktionstätigkeit unterstützen.

## Frühchen stillen

Saugen ist für jedes Baby anfangs ein Kraftakt. Ob ein frühgeborenes Baby kräftig genug ist, um ausdauernd und ausreichend von der Brust zu trinken, hängt vor allem davon ab, in welcher Schwangerschaftswoche es zur Welt kommt. In der Geburtsklinik wirst du dazu beraten und praktische Hilfe finden.

### Das hilft dir und deinem Frühchen beim Stillen:

- Sorge für eine warme, entspannte, angenehme Atmosphäre.
- Dein Baby sollte wach sein, um die Gefühle „hungrig“ und „satt“ bewusst zu erleben.
- Auch mit Magensonde kannst du dein Baby anlegen, damit es das Saugen übt.
- Frag in der Klinik nach speziellen Hilfsmitteln, die dort zum Stillen von Frühchen üblicherweise bereitgestellt werden.

Erfahre mehr:





Allergien im Trend: Leider hat heute jedes dritte Neugeborene ein erhöhtes Allergierisiko. Gerade dann, wenn dein Baby ein erhöhtes Allergierisiko hat, solltest du möglichst 4–6 Monate stillen. Ein erhöhtes Allergierisiko besteht für Babys immer dann, wenn Papa, Mama oder ein Geschwisterkind bereits Allergien haben oder früher hatten. Unser Allergie-Check gibt dir schnell Aufschluss über ein mögliches Allergierisiko.



Wenn du nicht oder nicht mehr stillst, lass dich von deiner Hebamme, deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt zur richtigen Ernährung deines Babys beraten.

## Und wenn es mit dem Stillen nicht klappt?

Mach dir keine Sorgen. Muttermilch ist inzwischen gut erforscht und es gibt qualitativ hochwertige Säuglingsnahrungen auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, die dein Baby mit allem versorgen, was es braucht. Deine Hebamme oder dein:e Kinderärzt:in wird dich bei der Wahl der optimalen Säuglingsnahrung beraten können.

Erfahre mehr:



# Wir sind immer für dich da!

## Stillen ist die natürlichste Sache der Welt –

und der beste Schutz für die Gesundheit deines Babys. Damit du und dein Baby ganz entspannt die Stillzeit erleben und genießen könnt, sind wir an deiner Seite. Gerne beraten wir dich auch persönlich. Wende dich einfach an unsere Hebamme Daniela Lauer und ihr Team.



**Unsere Hebamme und Stillberaterin Daniela Lauer beantwortet gerne deine Fragen rund um die Themen Stillen, Schwangerschaft und Geburt.**

Du erreichst unsere Hebamme im deutschen Telefonnetz montags von 14 bis 16 Uhr unter 0800 5893917 (gebührenfrei) oder per E-Mail an [hebamme@bebafamily.de](mailto:hebamme@bebafamily.de)

**BEBA Family**   
www.bebafamily.de

## Unsere Expertentalks von und für Eltern:

[www.bebafamily.de/club/experten-talks](http://www.bebafamily.de/club/experten-talks)



[bebafamily.de](http://bebafamily.de)

**0800 2344944**

Mo. – Fr. | gebührenfrei



Information für Eltern, auszuhändigen durch medizinisches Fachpersonal.

Nestlé Nutrition GmbH, Baseler Straße 46, D-60329 Frankfurt am Main

Nestlé Österreich GmbH, Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien

