




Babys **0–1 Jahr**

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Stillen.Einfach.Gut.*

* In den ersten 4–6 Monaten reicht den meisten Babys die Muttermilch.





Babys wollen gestillt werden

- › Muttermilch ist die natürliche Ernährung für Babys.
 - › Muttermilch stärkt Körper und Seele des Babys.
 - › Muttermilch ist hygienisch, immer verfügbar und kostenlos.
-
- › Hunger und Saugbedürfnis von Babys sind unterschiedlich.
 - › Wann, wie oft und wie lange das Baby gestillt wird, bestimmt es selbst. In den ersten Lebenswochen wollen die meisten Babys etwa 8- bis 12-mal oder häufiger in 24 Stunden an die Brust.
 - › Auch nach den ersten Lebenswochen brauchen die meisten Babys nachts noch ein- oder mehrmals die Brust.



Mehr zum Stillen, zur
Flaschennahrung und zum
Trinken unter

- › [www.kindergesundheit-info.de/
stillen](http://www.kindergesundheit-info.de/stillen)
- › [www.kindergesundheit-info.de/
babyernaehrung](http://www.kindergesundheit-info.de/babyernaehrung)

.....

Fragen beantwortet auch gern Ihre Hebamme, Ihre Still- und Laktationsberaterin IBCLC, der Kinderarzt oder die Kinderärztin.



Auch das Stillen will gelernt sein

- › **Geduld und Vertrauen:** Sie und Ihr Baby werden ein gutes „Still-Team“.
- › **Die Stillhaltung für die erste Zeit nach der Geburt:** Sie sind bequem zurückgelehnt und Ihr Baby liegt Bauch auf Bauch auf Ihnen.
- › **Die Stilldauer:** Eine Stillzeit zwischen 10 und 45 Minuten ist normal.
- › **Das Angebot regelt die Nachfrage:** Je öfter Sie Ihr Baby anlegen, desto mehr Milch wird produziert.

› **Gut für die Milchbildung:** Die Milch fließt besser, wenn Sie entspannt sind. Außerdem: Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie regelmäßig. Am besten stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Glas Wasser oder Fruchttetee zurecht.

.....

Tipp Regelmäßigkeiten im Tagesablauf helfen dem Baby, seinen Rhythmus zu finden.

.....

Nikotin, Alkohol, Medikamente – nichts für Babys! Alles, was Sie zu sich nehmen, bekommt das Baby über die Muttermilch mit. Deshalb: Möglichst nicht rauchen und Alkohol meiden. Medikamente nur nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin.

Flaschennahrung

Babys gedeihen auch mit Fertigmilch aus der Flasche

- › Auch die Flasche wird nach Bedarf gegeben. Das kann anfangs durchaus alle zwei, drei Stunden und auch ein- oder mehrmals nachts bedeuten.
- › Ein Vorteil der Flaschennahrung: Alle engen Bezugspersonen können füttern.
- › **Wichtig:** Immer das Mengenverhältnis von Milchpulver und Wasser einhalten, wie auf der Packung angegeben. Sonst besteht die Gefahr, dass Ihr Baby zu wenig Flüssigkeit erhält.

Babys wollen im Arm gehalten und angesehen werden, wenn sie ihre Flasche bekommen.



Zusätzliches Trinken: Nur in Ausnahmefällen nötig

Bis zur Einführung der dritten Breimahlzeit reicht Brust- und Flaschenkindern in der Regel die Milch als Flüssigkeit.

› Nur an sehr heißen Tagen und bei Durchfall oder Fieber sollten Sie Ihrem Baby zusätzlich etwas zu trinken anbieten: Leitungswasser oder dünnen, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee. Gestillte Säuglinge sollten in dieser Zeit häufiger angelegt werden, um den Mehrbedarf an Flüssigkeit über die Muttermilch zu decken.

› Leitungswasser so lange laufen lassen, bis kühles Wasser fließt.

› Erst mit dem dritten Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) braucht Ihr Baby regelmäßig zusätzlich etwas zu trinken, möglichst aus Becher oder Tasse.



Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln

Projektleitung/BIÖG: Referat Q5, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Stand: Juni 2025

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
umweltbewusst produziert

Auflage: 24.81.11.25
Alle Rechte vorbehalten.

Artikelnummer: 11041200

Dieses Falblatt kann kostenlos über bestellung@bioeg.de, unter BIÖG, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: Titel © Andersen Ross via Getty Images | S. 2 © Vladimir Melnik, S. 3 © Kati Finell,
S. 5 © Günter Menzl | stock.adobe.com



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

In Kooperation mit dem
Nationalen Zentrum Frühe Hilfen



Nationales
Zentrum
Frühe Hilfen