



## Stillen: Vorteile und Nachteile

Beim Stillen scheiden sich in einigen Fällen die Geister. Die einen sind dafür und manche sogar eine sehr lange Zeit, die anderen möchten oder können es nicht. Doch welche Vorteile hat das Stillen eigentlich für Ihr Baby? Gibt es überhaupt Nachteile? Erfahren Sie in diesem Artikel welche Vorteile Sie Ihrem Kind bieten können und welche Nachteile Ihnen unter Umständen entstehen könnten.



### Stillen: Die Vorteile

- Muttermilch ist kostenlos, jederzeit verfügbar und immer steril. Sie sparen teure Babynahrung und das Sterilisieren der Falschen. Außerdem brauchen Sie keine zusätzlichen Dinge zum Stillen, schließlich haben Mütter „alles dabei“!
- Urvertrauen – das bauen Sie beim Stillen zu Ihrem Kind ganz besonders gut auf. Der intensive Körperkontakt tut Kindern ohnehin sehr gut.
- Beim Stillen haben Mütter einen extrem hohen Energieverbrauch und nehmen so auch schneller ab.
- Wenn Sie Stillen beschleunigen Sie die Rückbildung der Gebärmutter.
- Stillt die Mutter längere Zeit, sinkt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken!
- Die Milchproduktion passt sich Ihrem Baby an. In Phasen wo Ihr Kind mehr braucht produzieren die Milchdrüsen mehr Milch!
- Die Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Baby genau im jeweiligen Entwicklungsstadium benötigt.
- Sie verringern durch das Stillen das Risiko, das Ihr Kind später dick wird. Natürlich ist das keine Garantie, jedoch eine sehr gute Voraussetzung.
- Gestillte Babys haben weniger Verdauungsprobleme (Dreimonatskoliken).
- Sie stärken Sie das Immunsystem Ihres Kindes besonders gut.
- Das Allergierisiko Ihres Babys sinkt, wenn es gestillt worden ist.

## Stillen: Die Nachteile

- Bei manchen Frauen kommt es zum Milchstau.
- Stillen belastet die Brust, jedoch können solche Symptome nach einiger Zeit wieder abklingen.
- Stillende Mütter müssen auch nach der Schwangerschaft auf die Ernährung achten!
- Alkoholkonsum und vor allem Rauchen sind Tabu!
- Wurde das Baby anfangs ausschließlich mit Muttermilch ernährt, akzeptiert es möglicherweise später das Fläschchen nicht.
- Mütter können sich in manchen Fällen zu sehr vom Kind eingenommen fühlen und das Stillen nicht genießen.

Hier erfahren Sie noch mehr zum Thema [Vorteile und Nachteile des Stillens](#).

Hier können Sie sich den Artikel als PDF herunterladen.