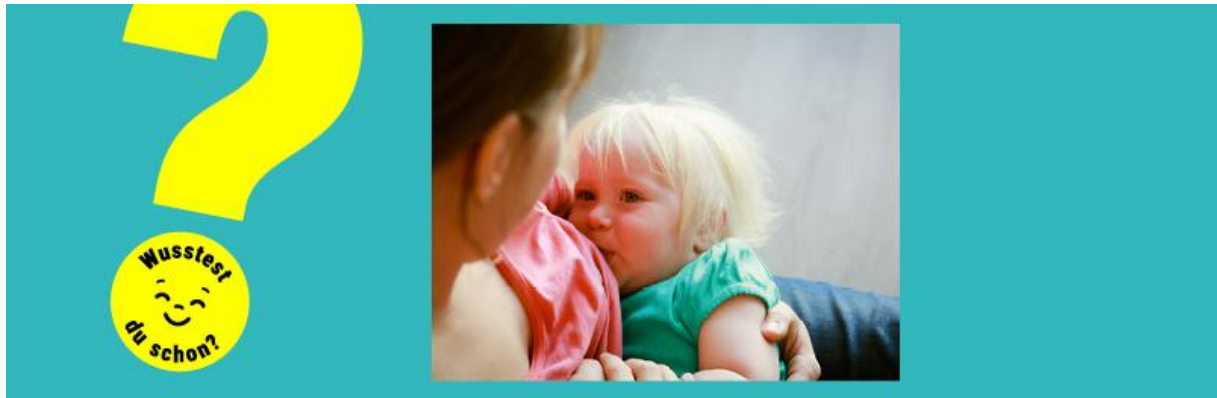


Stilldauer – Wissenschaftliche Empfehlungen & dein persönlicher Weg

Du bist schwanger, hast gerade ein Baby bekommen oder stillst bereits und möchtest wissen, wie lange das Stillen empfohlen wird? Hier findest du die wichtigsten Empfehlungen und erfährst, welche Faktoren die Stilldauer beeinflussen können.

Dabei gilt: Empfehlungen können dir Orientierung geben. Du entscheidest, was für dich und dein Baby passt.



Warum die Stilldauer so wichtig ist

Stillen ist die natürlichste und gesündeste Ernährung für dein Baby. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt:

- Ausschließliches Stillen für die ersten 6 Monate
- Fortgesetztes Stillen mit Beikost bis mindestens zum 2. Geburtstag
- Längeres Stillen, wenn Mutter und Kind das möchten

Eine längere Stilldauer kann verschiedene Vorteile haben. Dazu gehören:

- **Bessere Gesundheit** für dein Baby (weniger Infektionen, Allergien, Übergewicht)
- **Stärkere Bindung** zwischen dir und deinem Kind
- **Gesundheitsvorteile** für dich (schnellere Rückbildung, geringeres Risiko für Brust- und Eierstockkrebs)

Was sagt die Wissenschaft?

Die WHO und die Becoming Breastfeeding Friendly (BBF)-Initiative bestätigen: Längeres Stillen ist besser für die Gesundheit von Mutter und Kind.

Für die verschiedenen Phasen gelten folgende Empfehlungen:

In den ersten sechs Monaten:

In dieser Zeit wird ausschließliches Stillen empfohlen. Muttermilch ist ideal an die Bedürfnisse des Babys angepasst, kann vor Infektionen schützen, die Gehirnentwicklung unterstützen und das Allergierisiko senken.

Vom sechsten bis zum 24. Lebensmonat:

Mit Beginn der Beikost wird empfohlen, weiter zu stillen. Das Stillen unterstützt auch jetzt weiterhin das Immunsystem und die motorische Entwicklung und hilft dem Verdauungstrakt, sich an die neuen Nahrungsmittel zu gewöhnen.

Ab dem zweiten Geburtstag:

Auch längeres Stillen ist möglich. Es kann die emotionale Sicherheit fördern und dazu beitragen, Übergewicht vorzubeugen.

Wichtig: Jeder gestillte Tag zählt – auch wenn du nicht sechs Monate voll stillen möchtest oder kannst. Stillen ist kein Alles-oder-nichts-Prinzip. Auch Teilstillen hat Vorteile.

Wie lange stillen Frauen in Deutschland?

In Deutschland wollen die meisten Mütter stillen – aber nicht alle schaffen es so lange, wie sie es sich wünschen.

Die Stillstatistiken in Deutschland zeigen:

- **Bei der Geburt:** 87 Prozent der Mütter stillen, 68 Prozent stillen voll
- **Nach zwei Monaten:** 57 Prozent stillen voll
- **Nach vier Monaten:** 40 Prozent stillen voll
- **Nach sechs Monaten:** 13 Prozent stillen voll
- **Nach zwölf Monaten:** 20 Prozent stillen weiterhin
- **Quellen:** [Becoming Breastfeeding Friendly Deutschland, RKI Stillbericht 2024, https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-072l_S3_Stilldauer-Interventionen-zur-Stillfoerderung_2026-02.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-072l_S3_Stilldauer-Interventionen-zur-Stillfoerderung_2026-02.pdf)

Was beeinflusst die Stildauer?

Wie lange du stillst, hängt von vielen Faktoren ab. Manche können das Stillen erleichtern, andere können es erschweren.

Was längeres Stillen unterstützen kann

Hilfreich können sein:

- früher Haut-an-Haut-Kontakt nach der Geburt
- Stillen nach Bedarf statt nach der Uhr
- Unterstützung durch eine Hebamme oder Stillberatung in den ersten Wochen
- stillfreundliche Orte und Rückzugsmöglichkeiten unterwegs
- Unterstützung durch die Partnerin oder den Partner, Großeltern oder andere nahestehende Menschen
- Stillvorbereitungskurse während der Schwangerschaft

Was das Stillen erschweren kann

Manchmal gibt es Gründe, die das Stillen schwieriger machen oder dazu führen, dass früher abgestillt wird. Dazu gehören zum Beispiel:

- Schmerzen beim Stillen, etwa durch wund Brustwarzen oder einen Milchstau
- zu wenig Milch trotz Stillen nach Bedarf
- die berufliche Situation, zum Beispiel bei Selbstständigen, für die der Schutz des Mutterschutzgesetzes mit den gesetzlich vorgeschriebenen Stillpausen nicht gilt
- Unsicherheit beim Stillen in der Öffentlichkeit
- medizinische Gründe wie Infektionen oder die Einnahme von Medikamenten
- psychische Belastungen wie Stress oder Überforderung

Wenn du eigentlich weiterstillen möchtest, aber Schwierigkeiten hast, kann Unterstützung helfen. Eine Hebamme, eine Stillberaterin oder ein Stillberater kann gemeinsam mit dir schauen, was für deine Situation sinnvoll ist.

Wenn du nicht (mehr) stillen möchtest oder es nicht klappt

Stillen ist kein Muss. Vielleicht möchtest du nicht (mehr) stillen oder das Stillen klappt trotz Unterstützung nicht so, wie du es dir gewünscht hast. Auch dann gibt es gute Möglichkeiten, dein Baby zu ernähren.

Abgepumpte Muttermilch oder Spenderinnenmilch

Wenn dir direktes Stillen nicht möglich ist, kannst du dein Baby mit deiner abgepumpten Muttermilch ernähren.

In Deutschland gibt es auch einige wenige Humanmilchbanken, die insbesondere für sehr kleine oder sehr kranke Neugeborene Spenderinnenmilch bereithalten.

Teilstillen

Manche Eltern kombinieren in den ersten sechs Lebensmonaten Stillen und Flaschennahrung. Diese Form wird auch Zwiemilchernährung genannt

Wenn dein Baby schon älter als sechs Monate ist und du mit dem Kostaufbau begonnen hast, kannst du weiterhin einzelne Stillmahlzeiten geben und zusätzlich andere Nahrung anbieten.

Auch ein bis zwei Stillmahlzeiten am Tag sind wertvoll für dein Baby.

Flaschennahrung

Auch Flaschennahrung ist eine Möglichkeit. In Deutschland ist das Wasser sauber, und hochwertige Ersatznahrung bietet eine sichere Alternative, wenn du nicht oder nicht ausschließlich stillst.

Wichtig ist: Du entscheidest, welcher Weg für dich und dein Baby passt. Stillen ist nicht die einzige Möglichkeit, Nähe und eine starke Bindung aufzubauen.

Fazit: Stildauer ist individuell –Unterstützung kann helfen

Die WHO empfiehlt 6 Monate volles Stillen, aber jede Stilldauer ist wertvoll. In Deutschland stillen viele Mütter kürzer, als sie es ursprünglich geplant haben. Gute Unterstützung kann dabei helfen, länger zu stillen, wenn du das möchtest.

Dein nächster Schritt kann sein:

- dich über Stillpositionen und Milchbildung zu informieren
- mit deiner Hebamme oder einer Stillberatung über deine Wünsche und Ziele zu sprechen
- Stillgruppen oder Online-Foren für Austausch und praktische Tipps zu nutzen

Du entscheidest, was für dich und dein Baby richtig ist. Auch wenn dein Stillweg anders verläuft als ursprünglich geplant, kannst du die Ernährung und Nähe zu deinem Baby so gestalten, wie es zu euch passt.

Mehr Infos & Unterstützung:

 www.bmleh.de – Stillförderung in Deutschland

 www.rki.de/stillen – Wissenschaftliche Stillberichte

 www.afs-stillen.de – Stillberatung und Tipps

 www.kindergesundheit-info.de – Einfache Erklärungen zur Stilldauer

 www.still-lexikon.de - Alltag mit dem gestillten Baby