

Stillen – ein wissenschaftlich belegtes Naturwunder

Vorteile für die Mutter

Annehmlichkeit

Stillen spart Zeit und Geld, da vor dem Füttern keine Babynahrung gekauft und zubereitet werden muss. Darüber hinaus wird die Temperatur auf natürliche Weise kontrolliert und die Hygiene ist auf höchstem Niveau.

Mutter-Kind Bindung

Stillen fördert die Intimität zwischen Mutter und Kind.

Schnellere Rückbildung der Gebärmutter

Das Hormon Oxytocin verkürzt die Zeitdauer, in der sich der Uterus auf seine frühere Größe zusammenzieht.

Schnellerer Gewichtsverlust und verzögerter Menstruations-Zyklus

Stillende Mütter profitieren von einem schnelleren Gewichtsverlust nach der Entbindung. Daneben kehrt die Periode normalerweise nach 6-8 Monaten nach der Geburt zurück.

Langfristige Vorteile

Vermindertes Risiko für Brust- und Eierstockkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose, Bluthochdruck und Typ-II-Diabetes sowie niedrigerer Cholesterinspiegel im Blut.

Vorteile für das Baby

Angepasst an die Bedürfnisse des Babys

Erste Tage nach der Geburt – Kolostrum/Vormilch: Hohe Konzentration an immunologischen Komponenten und Antikörpern.

Bis Ende der zweiten Woche – Übergangsmilch: fett- und eiweißreich.

Nach 4-6 Wochen – reife Muttermilch: Zusammensetzung, die sich immer an die Bedürfnisse des Babys anpasst.

Stärkt das Immunsystem

Nukleotide und Antikörper unterstützen die Darmreifung und schützen vor gastrointestinalen und respiratorischen Infektionen.

Die richtige Mischung für eine gesunde Entwicklung

Muttermilch enthält alle notwendigen Nährstoffe, um den Energiebedarf des Babys zu decken, der etwa dreimal höher ist als der von Erwachsenen. Im Gegensatz zu Kuhmilch schützen humanmilchspezifische Präbiotika die Gesundheit des Babys und tragen zu einer leichten Verdauung bei.

Langfristige Vorteile

Reduziertes Risiko für Allergien, Übergewicht, gastrointestinale Infektionen, Mittelohr- und Atemwegsinfektionen, Typ-II-Diabetes sowie niedrigerer Cholesterinspiegel im Blut und verbesserte Intelligenz.

