



Weltstill-
Woche: 2.–
7. Oktober



Personal Training

Billig, praktisch, gesund: Die Welt feiert

Mit über 200 verschiedenen Bestandteilen ist Muttermilch ein wahres Wunderwerk der Natur – denn trotz intensiver Forschung können diese nicht künstlich hergestellt werden. Einzelne Ingredienzien sind fein aufeinander abgestimmt und immer an das jeweilige Alter des Säuglings angepasst. Sogar Frühchen bekommen eine extra auf sie aus-

gerichtete Nahrung, die ihnen den erschwerten Start ins Leben erleichtert.

Stillen ist aber auch Babys erster Sport: Durch das Saugen an der Brust werden die Kiefermuskulatur und die Kieferknochen optimal ausgebildet. Das fördert die Sprachentwicklung und beugt Zahnfehlstellungen vor. Dennoch empfehlen Kinderärzte, nur dann zu stillen, wenn es

für Babys Abwehr

das Wunder Stillen

der Mutter keinen Druck oder Stress verursacht. Wer sich nicht wohlfühlt, sollte sich nicht zwingen, denn nach wie vor gilt die Regel: Entspannte Mütter bedeuten entspannte Kinder!

Hilfe und Rat in allen Fragen rund ums Stillen – vom Anlegen über Milchstau bis zum Zufüttern – bieten ausgebildete Stillberaterinnen in ganz Österreich. www.stillen.at

Fotos: iStock

