



VSLÖ

Sommer 2026

Verband der Still- und Laktations-
berater:innen Österreichs IBCLC

news

Wir feiern die
Weltstillwoche!
01. – 07.08.2026
Plakat
im Heft



WISSEN

Was ist wichtig, damit
Stillen nachhaltig etabliert
werden kann? Basic-
Stillthemen gesammelt
und erklärt

WELTSTILLWOCHE 2026

„Stillen für einen nachhaltigen
Start ins Leben:
Fördern, was wirkt“

NACHHALTIGKEIT

Warum Stillen nachhaltig
ist und wie es geschützt
und unterstützt werden
kann, auch dazu mehr in
diesem Heft

Liebe Leserinnen und Leser,



Elisa Steiner

herzlich willkommen zur Sommerausgabe der VSLÖ-News und zur Weltstillwoche 2026 unter dem Motto: „**Stillen für einen nachhaltigen Start ins Leben: Fördern, was wirkt**“

Das diesjährige Motto eröffnet zwei Perspektiven, die eng miteinander verbunden sind und unsere tägliche Arbeit prägen. Einerseits stellt sich die Frage, welche Voraussetzungen geschaffen werden müssen, damit Stillen langfristig gelingen kann. Andererseits rückt in den Fokus, dass Stillen selbst einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit, Nachhaltigkeit und gesellschaftlicher Entwicklung leistet.

Was braucht es also für einen nachhaltigen Start in die Stillbeziehung? Bereits in der Schwangerschaft werden wichtige Grundlagen gelegt. Eine gute Stillvorbereitung, kompetente Begleitung rund um die Geburt, Bonding, das Erkennen von Still-, Hunger- und Bedürfniszeichen sowie eine qualifizierte Nachbetreuung können Familien dabei unterstützen, ihre individuellen Ziele bei der Ernährung ihres Kindes zu erreichen. Ebenso entscheidend ist das Umfeld: Partner:innen, Angehörige, Gesundheitsfachpersonen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflussen maßgeblich, ob Stillen erfolgreich etabliert und schlussendlich aufrechterhalten werden kann.

Gleichzeitig lohnt sich der Blick auf die Nachhaltigkeit des Stillens selbst. Stillen fördert die Gesundheit von Kindern und Müttern, schont Ressourcen und trägt zur Entlastung von Gesundheits- und Sozialsystemen bei. Themen wie der Internationale WHO-Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten, die Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI), die Bedeutung einer längeren Stilldauer sowie die Auswirkungen auf Klima und Umwelt zeigen, wie weitreichend die positiven Effekte des Stillens sind.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Anregungen für die Praxis geben, Wissen erweitern und den Blick auf jene Faktoren lenken, die Stillen nachhaltig fördern. Denn Stillförderung ist weit mehr als die Vermittlung von Fachwissen – sie bedeutet, Familien kompetent zu begleiten und Rahmenbedingungen zu stärken, die Stillen ermöglichen.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Autorinnen des Redaktionsteams, die diese Ausgabe gestaltet haben.

Allen Mitgliedern des VSLÖ und allen Interessierten wünsche ich einen schönen Sommer und eine inspirierende Weltstillwoche. Viel Freude beim Lesen und Weiterbilden!

Herzliche Grüße,
Elisa Steiner, Präsidentin des VSLÖ



Stillen für einen ...

nachhaltigen Start ins Leben – fördern, was wirkt!

Das Motto der diesjährigen Weltstillwoche „Stillen für einen nachhaltigen Start ins Leben – fördern, was wirkt!“ eröffnet zwei Perspektiven, die untrennbar miteinander verbunden sind: Stillen ist nachhaltig und muss deshalb geschützt, gefördert und unterstützt werden. Gleichzeitig braucht es nachhaltige Strukturen, damit Stillen langfristig gelingen kann.

Muttermilch ist die erste natürliche Ressource eines Kindes – regional verfügbar, jederzeit bedarfsgerecht und ohne Verpackung, Transport oder industrielle Herstellung. Stillen schont Ressourcen, reduziert Müll und trägt damit auch zum Klimaschutz bei. Gleichzeitig verbessert es nachweislich die Gesundheit von Mutter und Kind und wirkt weit über die Stillzeit hinaus. Die Förderung des Stillens ist daher nicht nur eine individuelle Gesundheitsmaßnahme, sondern auch ein gesellschaftlicher Auftrag.

Doch nachhaltige Stillförderung bedeutet mehr als die Vermittlung

von Wissen. Sie erfordert politische, medizinische und soziale Rahmenbedingungen, die Familien stärken und informierte Entscheidungen ermöglichen. Dazu gehört die konsequente Umsetzung des WHO-Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten ebenso wie die Unterstützung stillfreundlicher Strukturen in Gesundheitseinrichtungen. Die Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) zeigt seit vielen Jahren, wie evidenzbasierte Standards den Stillbeginn positiv beeinflussen können.

Auch die gesellschaftliche Haltung zum Stillen prägt den Erfolg nachhaltig. Die Dauer des Stillens, einschließlich des Langzeitstillens, wird wesentlich davon beeinflusst, wie akzeptiert und unterstützt stillende Familien in ihrem Umfeld sind. Partner:innen und Väter spielen dabei eine zentrale Rolle: emotionale Unterstützung, Schutz des Wochenbetts und gemeinsames Tragen von Verantwortung wirken sich unmittelbar auf die Stillerrfahrung aus.

Damit Stillen nachhaltig gelingen kann, braucht es jedoch bereits vor der Geburt wirksame Begleitung. Eine fundierte Stillvorbereitung hilft werdenden Eltern, realistische Erwartungen zu entwickeln und Sicherheit zu gewinnen. Maßnahmen wie die Kolostrummassage können den Übergang in die frühe Stillzeit erleichtern. Unmittelbarer Hautkontakt nach der Geburt und ungestörtes Bonding fördern die physiologische Anpassung des Neugeborenen und unterstützen den Stillbeginn.

Die Beiträge dieser Ausgabe greifen diese Themen aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf. Sie zeigen, wie Stillförderung gelingen kann – fachlich fundiert, praxisnah und mit Blick auf die langfristige Gesundheit von Familien und Gesellschaft. Denn nachhaltige Stillförderung beginnt nicht erst im Wochenbett und endet nicht mit dem Abstillen: Sie ist eine gemeinsame Verantwortung, die Wissen, Haltung und strukturelle Unterstützung gleichermaßen braucht.

Natalie Groiss, IBCLC

Effekte des Stillens

– Das Beste für Zwei

Ein Kind zu stillen ist weit mehr als nur eine Form der Nahrungsaufnahme. Es ist ein wertvolles Geschenk für Mutter und Kind, das sowohl die Gegenwart als auch die ferne Zukunft prägt.

Durch ihre unnachahmliche Zusammensetzung schützt und unterstützt Muttermilch

Babys optimal beim Start ins Leben und in ihrer weiteren körperlichen & geistigen Entwicklung.

Die Vorteile des Stillens sind dosisabhängig. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher, Kinder sechs Monate ausschließlich zu stillen. Danach sollte mit Einführung der Beikost bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus weiter ge-

stillt werden – solange Mutter & Kind das möchten.

Effekte für das Kind

Unmittelbar

Darmgesundheit: Etwa die Hälfte der Durchfallerkrankungen können verhindert werden.

Das Risiko für die lebensbedrohliche nekrotisierende Enterokolitis (NEC), eine schwere Entzündung des Darms, sinkt erheblich – ein Faktor, der besonders für Frühgeborene überlebenswichtig ist.

Atemwege: Ein Drittel aller schweren Atemwegsinfektionen und damit verbundene Krankenhauseinweisungen könnten durch Stillen verhindert werden. Stillen verringert auch das Risiko einer RSV-Infektion bzw. sorgt dafür, dass Verläufe milder sind – die beste Prävention neben der Impfung.

Mittelohrentzündungen: Kinder, die in den ersten sechs Monaten voll gestillt werden, leiden deutlich seltener an schmerzhaften Mittelohrentzündungen.

Plötzlicher Kindstod (SIDS): Stillen über einen Zeitraum von mindestens zwei Monaten reduziert das Risiko für den plötzlichen Kindstod um die Hälfte, längeres Stillen reduziert das Risiko noch weiter.

Langfristig

Asthma: Gestillte Kinder weisen ein geringeres Risiko für die Entwicklung von Asthma auf.

Kieferentwicklung: Durch das aktive Saugen an der Brust treten Zahnfehlstellungen seltener auf als bei Kindern, die mit der Flasche ernährt werden. Eine optimale Kieferentwicklung wird gefördert. Im ersten Lebensjahr schützt Stillen auch vor frühkindlicher Karies.

Stoffwechsel: Ehemalige Stillkinder haben als Erwachsene ein niedrigeres Risiko für Diabetes Typ 2 und das metabolische Syndrom (Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen). Das Risiko für Übergewicht sinkt.

Wir freuen uns über Artikel, Themenvorschläge und Termininfos aus allen Bundesländern:
Mail an: redaktion@stillen.at
Nächster Redaktionsschluss:
21.9.2026

wicht bleibt gesenkt und auch jenes für kindliche Krebserkrankungen und Autoimmunerkrankungen kann durch Stillen reduziert werden.

Herz-Kreislauf-System: Stillen hat einen günstigen Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit und reduziert das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck.

Kognitive Leistung: Studien zeigen bei gestillten Kindern häufig bessere Ergebnisse in IQ-Tests und positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Stillen verringert auch das Risiko für Autismus und ADHS.

Effekte für die Mutter

Stillen löst im Körper der Mutter hormonelle Prozesse aus, die die Regeneration nach der Geburt beschleunigen und langfristige Gesundheitsvorteile bieten.

Unmittelbar

Beim Stillen werden zwei Schlüsselhormone ausgeschüttet: Oxytocin und Prolaktin.

Oxytocin: Ist das Bindungshormon, es sorgt für Entspannung und Ruhe. Es baut aktiv Angst, Stress und Schmerzen ab. Zudem unterstützt es nach der Geburt die Rückbildung der Gebärmutter und senkt so das Risiko für Nachblutungen.

Prolaktin: Dieses Hormon weckt das mütterliche Fürsorgeverhalten und hilft der Mutter, sich leichter auf die Bedürfnisse ihres Babys einzustellen.

Langfristig

Bindung & Emotion: Stillen fördert den intensiven Haut-zu-Haut-Kontakt, der für die neurologische Entwicklung des Kindes essenziell ist. Dieser enge Körperkontakt stärkt die Bindung und das gegenseitige Vertrauen zwischen Mutter und Kind. Das Risiko einer Depression nach der Geburt wird gesenkt.

Krebserkrankungen: Das Risiko für Brustkrebs, Eierstock- und Gebärmutterkrebs sinkt.

Herz-Kreislauf-System: Positive Effekte auf den Blutdruck können bei Frauen, die gestillt haben, auch noch nach der Menopause festgestellt werden. Das Risiko der Arterienverkalkung ist bei Frauen, die gestillt haben, niedriger als bei Müttern, die nicht gestillt haben.

Osteoporose: Es gibt Hinweise darauf, dass Frauen nach der Menopause seltener an Hüftfrakturen aufgrund von Osteoporose leiden, wenn sie zuvor gestillt haben.

Stoffwechsel: Stillen reduziert das Diabetes Typ 2 Risiko.

Empfängnisverhütung: Ausschließliches Stillen lässt die Periode länger ausbleiben und kann Mütter dadurch vor einer erneuten Schwangerschaft schützen → eine Methode der natürlichen Empfängnisverhütung.

Merkfähigkeit: Mütter, die gestillt haben, zeigen im Alter von 50+ bessere Leistungen in Bezug auf Merkfähigkeit und Lernen.

Gerechtigkeit: Muttermilch bietet jedem Kind – unabhängig vom Einkommen der Eltern – den bestmöglichen Start und gleicht soziale Unterschiede in der frühkindlichen Entwicklung aus.

Muttermilchernährung macht die Welt gesünder, intelligenter und gerechter ...

Lt. der Fachzeitschrift „The Lancet“ könnte durch Stillen weltweit der Tod von 823.000 Kindern und 20.000 Müttern jährlich verhindert werden. Auch eine wirtschaftliche Einsparung in Höhe von 300 Milliarden US-Dollar könnte erzielt werden ...

Muttermilchernährung ist Präventivmedizin für zwei Generationen.

Die unnachahmliche Zusammensetzung der Muttermilch passt sich täglich den Bedürfnissen des wachsenden Kindes an und bietet ein Schutzschild, das keine künstliche Nahrung ersetzen kann.

Guidrun Schober, IBCLC

Stillvorbereitung

wegweisend um informiert in die Stillzeit zu starten

Die Vorbereitung auf die Stillzeit ist ein entscheidender Schritt, um werdenden Eltern Selbstvertrauen durch Wissen zu vermitteln. Stillen gilt zwar als die natürlichste Sache der Welt – gleichzeitig erleben jedoch viele Familien, dass der Start nicht immer ganz einfach ist. Eine realistische Auseinandersetzung mit dem Thema bereits während der Schwangerschaft hilft dabei, gut gerüstet in die neue Lebensphase zu starten. Stillen sollte sozusagen schon vor der Geburt – im Kopf der werdenden Eltern beginnen, nicht erst nach der Geburt im Kreißsaal.

Bereits in der Schwangerschaft ist es daher hilfreich, sich mit folgenden Grundlagen vertraut zu machen, denn wenn das Baby erst geboren ist, bleibt oft wenig Zeit zum Lesen oder Hören.

Bücher und auch Podcasts zum Thema Stillen liefern wertvolle Antworten:

- Die Funktionsweise der natürlichen Milchbildung verstehen (...Angebot & Nachfrage, Beginn der reichlichen Milchbildung = Milcheinschuss...)
- Still- und Bedürfniszeichen des Babys lesen lernen (...Stillen nach Bedarf...)
- Zeichen für ausreichenden Milchtransfer kennen (...Harn- und Stuhlausscheidungen sind der beste Indikator...)
- Verschiedene Stillhaltungen kennen (...intuitives Stillen, modifizierte Wiegehaltung, Rückenhaltung, Stillen im Liegen...)
- Wissen, wann und wo professionelle Stillhilfe verfügbar ist (...Kontakt im Handy speichern...)

Der Erfolg beim Stillen hängt auch maßgeblich von der Unterstützung durch PartnerInnen oder andere enge Bezugspersonen ab. Je mehr auch sie über das Stillen wissen, desto gezielt

ter können sie das Stillpaar unterstützen.

Stillen „darf“ gelernt werden

Die Praxis zeigt, dass Stillen immer eine Fertigkeit ist, die sowohl von der Mutter als auch vom Kind erst erlernt werden muss. Beide brauchen – vor allem am Anfang – viel Zeit, Ruhe und Unterstützung. Unsicherheit in Bezug auf die Milchmenge, Fragen zum Schlaf- und Trinkverhalten des Babys und mitunter Schmerzen beim Anlegen sind die häufigsten Themen im Wochenbett.

Eine gute Stillvorbereitung hilft dabei, eine realistische Haltung zu entwickeln, Sicherheit zu gewinnen und „holprige Zeiten“ besser einzuordnen zu können. Gerade die ersten Tage nach der Geburt sind eine sehr sensible Phase. Das Wissen und die Informationen bzgl. Hautkontakt direkt nach der Geburt, häufigem Anlegen und eine ruhige Umgebung unterstützen den Stillbeginn ungemein! Direkter Hautkontakt zwischen Mutter und Kind ist wesentlich für die emotionale Bindung und stimuliert darüber hinaus auch die Hormonausschüttung, die für die Milchbildung notwendig ist.

Wertvoll sind auch Informationen in Bezug auf Kolostrum – die erste – „die goldene Milch“. Sie enthält viele wertvolle Antikörper und unterstützt nicht nur das Immunsystem des Neugeborenen auf unersetzbarer Weise.

Viele Eltern bekommen gerade in der Anfangszeit widersprüchliche Informationen von verschiedensten Seiten und fühlen sich unter Druck gesetzt. Umso wichtiger sind daher die in der Vorbereitung besprochenen Fachinformationen – die Tipps und Tricks von Profis, – die Mütter sicherer machen und in ihren Fähigkeiten bestärken.

In Österreich gibt es ein breites Netz an Angeboten, die in Anspruch genommen werden können:

Stillvorbereitungskurse und Pränatale Visite

Ein Geburtsvorbereitungskurs schneidet das Thema Stillen oft nur kurz an, daher ist ein spezieller Stillvorbereitungskurs goldwert. Vor allem StillberaterInnen/IBCLC's in freier Praxis, Hebammen aber auch Kliniken und Krankenhäuser bieten Stillvorbereitungskurse bzw. pränatale Visiten an. Diese Treffen ermöglichen den werdenden Eltern, die Abläufe rund um die Geburt, das Bonding, die Physiologie der Milchbildung und alle Basics zum Thema Stillen kennenzulernen. Themen wie langer, direkter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt, erstes Anlegen im Kreißsaal, Stillen im Wochenbett und darüber hinaus, Kaiserschnitt, voraussichtliche Frühgeburt und vieles mehr können in geschütztem Rahmen mit Fachpersonen besprochen werden.

Bei einem stationären Aufenthalt der werdenden Mutter, z.B. bei drohender Frühgeburt, kann den Eltern eine sog. pränatale Visite helfen, Ängste abzubauen und besser auf die ersten Tage nach der Geburt vorbereitet zu sein.

Das Hebammengespräch

Manche Eltern wissen nicht, dass Hebammenbetreuung in Österreich eine Kassenleistung ist. Bereits in der Schwangerschaft ist ein kostenloses Hebammengespräch im Rahmen des Eltern-Kind-Passes möglich. Auch nach der Geburt können Familien weitere Hebammenkontakte im Wochenbett in Anspruch nehmen.

In vielen Regionen ist die Suche nach einer Hebamme inzwischen he-

rausfordernd, daher empfiehlt es sich, bereits in der Frühschwangerschaft eine passende Hebammenbegleitung zu suchen.

Was zusätzlich entlasten kann

Zur Stillvorbereitung gehört nicht nur Wissen über das Stillen, sondern auch eine gute Organisation rund um das Wochenbett. Manchmal ist schon im Vorhinein klar, dass Unterstützung benötigt wird. Fragen wie – „Wer kann uns im Haushalt unterstützen, eventuell Einkäufe übernehmen oder bei Bedarf für uns kochen“, sollten daher

schon möglichst vor der Geburt organisiert werden – das ist immer deutlich stressfreier.

Natürlich weiß der weibliche Körper meist ganz von allein, was zu tun ist, schon in der Schwangerschaft bereitet sich die Brust auf die Milchproduktion vor. Dennoch hilft ein wenig theoretisches und praktisches Wissen, um den Stillstart entspannter zu gestalten und so manche Hürde souverän zu meistern...Wissen ist immer wie ein Anker, der in Phasen mit großer emotionaler & körperlicher Umstellung viel Sicherheit bietet ...

Eine gute Stillvorbereitung ist: Oft das Sprungbrett in eine entspannte Stillzeit!

Gudrun Schober, IBCLC



IBCLC – Suche

Kolostrum

– erste Nahrung, erster Schutz

Bereits ab ca. der 16.–20. SSW beginnt der Körper der Schwangeren Milch in kleinen Mengen zu bilden. Dieses vorgeburtlich produzierte Kolostrum hat eine etwas andere Zusammensetzung (mehr Proteine, weniger Fett und KH) als jenes, welches das Neugeborene nach der Geburt bis zum Beginn der reichlichen Milchbildung erhält.

Die präpartale Kolostrumgewinnung

Unter gewissen Umständen ist es empfehlenswert, bereits in der Schwangerschaft (ab der 37.–38. SSW) das wertvolle Kolostrum zu sammeln, um es im Bedarfsfall als Sicherheitsnetz für die Zeit nach der Geburt nutzen zu können. Hierunter fällt vor allem das Vorliegen eines Gestationsdiabetes, DM Typ I oder Typ II. Ist bereits in der Schwangerschaft bekannt, dass Mutter und Kind nach der Geburt getrennt werden (z.B., wenn ein krankes Kind erwartet wird) oder gab es in vorangegangenen Stillzeiten große Herausforderungen, etwa ein verzögertes Einsetzen der reichlichen Milchbildung, kann ebenso erwogen werden, in der Schwangerschaft Kolostrum per Hand zu gewinnen.

Eine generelle Empfehlung zur präpartalen Kolostrumgewinnung für alle Schwangeren ist kritisch zu betrachten, da es einerseits den Stillbeginn von vornherein als etwas hinstellt, was vermutlich nicht reibungslos funktionieren wird und es andererseits die Gefahr birgt, dass die Mütter das mitgebrachte Kolostrum auch ohne Indi-

kation verfüttern, anstatt auf häufiges Stillen zu achten bzw. im Bedarfsfall frisches Kolostrum zu gewinnen und dem Baby sofort zu geben.

Definitiv Sinn macht es aber, dass alle Schwangeren sich mit ihrer Brust vertraut machen, die Oxytocinmassage kennenlernen und üben, sowie über die Technik der Kolostrumgewinnung und deren Bedeutung Bescheid wissen, denn **informierte Mütter sind kompetente Mütter.**

Durchführung der vorbereitenden Oxytocinmassage

Obwohl es einige Arten von Brustmassagen gibt, hat sich die Oxytocinmassage als Vorbereitung zum Gewinnen von Kolostrum als sehr empfehlenswert herausgestellt. Sie ist zügig durchführbar und lässt durch ihre sanften Berührungen das Oxytocin besonders gut fließen.

- Beide warmen Hände werden an die Brust gelegt und massieren das Brustgewebe gegengleich mit leichtem Druck in die Tiefe (nicht durch Reiben auf der Haut). Auf diese Art werden alle Bereiche der Brust durchbewegt.

- Nun streicht die Mutter mit den Fingerspitzen ganz sanft vom Ansatz der Brust bis zur Mamille (=Brustwarze). Diese zarten Berührungen bewegen die Mamille dazu, sich aufzurichten und regen den Milchspendereflex an.
- Zum Abschluss beugt sich die Mutter leicht nach vorne und schüttelt die Brust. Dieser „Milchshake“ lockert zusätzlich das Gewebe und bringt viele Frauen zum Schmunzeln, was ein gutes Gefühl in Verbindung mit der Massage erzielt und ebenso förderlich für den Milchfluss ist.

Durchführung der Kolostrumgewinnung per Hand

- Nach der vorbereitenden Oxytocinmassage werden die warmen Finger etwa 2–3 cm von der Mamille entfernt platziert, wobei die Brust selbst in der Handfläche liegt.
- Die Brust wird leicht angehoben und die Finger mit leichtem Druck in Richtung Brustkorb bewegt und anschließend nach vorne abgerollt.
- Wichtig ist, dass nicht die Mamille zusammengedrückt wird, sondern

die Massagebewegungen das dahinterliegende Brustgewebe erreichen.

- Mit rhythmisch „melkenden“ Bewegungen wird fortgefahren, bis sich die ersten Tropfen Kolostrum zeigen. Dieses wird mit einer geeigneten Spritze aufgefangen, mit Namen und Datum beschriftet und tiefgefroren.
- Das Gewinnen von Kolostrum darf niemals schmerzen.
- Tritt anfangs keine Milch aus, so soll nicht der Druck auf das Gewebe erhöht, sondern mit den Massagebewegungen rhythmisch weitergemacht, ggf. die Seite gewechselt und/oder eine erneute Oxytocinmassage durchgeführt werden.

Gewinnen von Kolostrum nach der Geburt

Auch im Verlauf des Stillbeginns kann es zu Situationen kommen, die ein zusätzliches Gewinnen und Verabreichen von Kolostrum sinnvoll machen:

- Schläfriges Neugeborenes, welches nicht oder noch ineffektiv saugt

- Erhöhter Gewichtsverlust
- Hyperbilirubinämie, Hypoglykämie
- Trennung von Mutter und Kind (im weiteren Verlauf ergänzend zum Abpumpen)

Kolostrum ist ein wahres Wundermittel am Stillbeginn. Wenn die Stillende weiß wie und wann sie es gewinnen und ihrem Baby gleich geben kann, so wird sie kompetent und mit Selbstsicherheit eventuell auftretenden anfänglichen Herausforderungen begegnen können.

Susanne Lachmayr, IBCLC



Global Health – Video „Kolostrum-Gewinnung“

Stillposition

... einer der Schlüssel zum Erfolg

Besonders am Stillbeginn und in den ersten Wochen spielt eine gute Position beim Stillen eine entscheidende Rolle für das Gelingen der Stillbeziehung. Zum einen vermittelt die Mutter anfangs oft noch viel Zeit beim Stillen und darum muss die Position auf jeden Fall auch für einen längeren Zeitraum bequem sein, zum anderen ist das Risiko hoch, dass es durch eine ungünstige Stillposition zu Folgeproblemen wie wunden Mamillen und ungenügendem Milchtransfer kommt, welche wiederum weitreichende negative Folgen bis hin zum vorzeitigen Abstillen nach sich ziehen können.

Allgemeine Aspekte, die für jede Stillposition wichtig sind

Die Mutter

- sitzt oder liegt bequem und hat genügend Gegenstände zur Unterstützung ihrer Position in Reichweite (Stillkissen oder Kissen zur Unterstützung von Rücken und Armen, Fußschemel, ...). Eine angenehme Position ist kein Luxus, sondern ein entscheidender Faktor für eine entspannte Stillmahlzeit.
- hat Getränke und ggf. kleine Snacks, sowie andere Utensilien, die ihr wichtig sind, in Reichweite.

Das Kind

- liegt im engen Körperkontakt mit seiner Mutter und ist ihr vollständig zugewandt, sodass Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden. Die Arme und Hände liegen zu beiden Seiten der Brust.
- kann seinen Kopf frei bewegen, sodass es ihm möglich ist, ihn leicht nach hinten zu neigen, was ein tiefes Andocken begünstigt.
- öffnet seinen Mund weit und erfasst so nicht nur die Mamille, sondern einen großen Teil des dahinter liegenden Brustgewebes.
- hat Ober- und Unterlippe nach außen gestülpt.



- berührt mit seiner Nasenspitze und seinem Kinn die Brust seiner Mutter.

Das Intuitive Stillen

Das Intuitive Stillen folgt ganz natürlich, wenn das Neugeborene nach der Geburt im ungestörten direkten Hautkontakt mit der Mutter verbleibt und nach einiger Zeit beginnt, die Brust zu suchen. Der Säugling ist mit einer Reihe von angeborenen Reflexen ausgestattet, welche beim Intuitiven Stillen ganz automatisch und ohne Aufwand aktiviert werden und so ein weites Öffnen des Mundes zur Folge haben, was ein tiefes Erfassen der Brust begünstigt. Dadurch wird die Mamille geschont, weil sie in der Komfortzone am Übergang vom harten zum weichen Gaumen zu liegen kommt.

Beim Intuitiven Stillen liegt die Mutter in leicht erhöhter Rückenlage. Das Kind liegt bäuchlings auf ihrem Oberkörper, die Arme und Beine sind angewinkelt und die Körperinnenseite

steht flächig im Kontakt mit dem Körper der Mutter. Wichtig ist, dass das Kind seinen Kopf und Rücken frei bewegen kann, um sich selbständig zur Brust zu bewegen. Die Mutter kann dem Kind aber Halt durch ein Abstützen unter den Füßen und am Gesäß geben. Wichtig ist das Vorhandensein von Kissen, damit Rücken, Kopf und Arme der Mutter gut unterstützt werden können.

Von der Mutter geführte Stillpositionen

Die Rückenhaltung eignet sich gut für den Stillbeginn, für Frühchen oder hypotone Säuglinge, für Zwillinge, bei großen Brüsten, flachen Mamillen, nach Sectio sowie bei Saugproblemen.

Die Mutter legt das Kind unter ihren Arm auf ein Kissen, die Beine zeigen in Richtung Rücken der Stillenden, die Hüfte des Kindes ist gebeugt. Wichtig ist, dass sich das Kind eng an den Körper der Mutter anschmiegen kann und hoch genug liegt, um die Brust gut erfassen zu können. Tut es das nicht, sind viele Mütter geneigt, sich nach unten zu beugen, was keine günstige Position darstellt. Mit der freien Hand kann die Stillende ihre Brust formen, mit der anderen stützt sie das Kind am Rücken und führt es über den Schultergürtel zur Brust. Nacken und Kopf des Kindes bleiben frei beweglich.

Bei der modifizierten Wiegehaltung liegt das Kind wie in der klassischen Wiegehaltung Bauch an Bauch vor der Brust. Die Mutter formt/hält diese von außen und positioniert dabei die Finger parallel zum Mund des Kindes. Mit der anderen Hand stützt sie den Rücken des Kindes und zieht es über den Schultergürtel zur Brust heran, wobei der Nacken frei bleibt. Auf diese Weise ist es möglich, das Kind gezielt zur Brust zu führen, ohne die Beweglichkeit des Kopfes einzuschränken. Diese Stillhaltung ist gut für den Stillbeginn sowie für alle weiteren Indikationen, die auch für die Rückenhaltung gelten, geeignet.

Auch wenn es anfangs etwas Übung erfordert, hat das Stillen im Liegen eine besondere Bedeutung für möglichst viel Erholung und Schlaf in der Nacht. Es ist sinnvoll, das Stillen im

Liegen bereits tagsüber zu üben, damit es nachts letztendlich ohne Probleme funktioniert.

Mutter und Kind liegen in Seitenlage Bauch an Bauch. Der Kopf der Mutter ruht bequem auf einem Kissen, die Schulter liegt auf der Matratze. Das Kind wird nicht durch ein Stillkissen oder ähnliches in dieser Position gehalten, sondern lediglich von der Hand der Mutter, damit es sich wieder in die Rückenlage zurückdrehen kann, wenn Mutter und Kind beim Stillen eingeschlafen sind. Passt die Anatomie der Brust nicht zur Position des kindlichen Mundes, kann die Brust z.B. durch eine untergelegte Stoffwindel etwas höher gelagert werden. Dasselbe ist möglich, indem das Kind auf einer ebenen Unterlage, z.B. einem gefalteten Badetuch, etwas höher positioniert wird. Außerdem kann es hilfreich sein, wenn die Mutter ihren Oberkörper leicht zurückneigt, um dem Kind vorne mehr Platz zu schaffen.

Die klassische Wiegehaltung ist die bekannteste und gleichzeitig die ungünstigste, weil fehleranfälligste Position für den Stillbeginn.

Das Kind liegt am Unterarm der Mutter und wird von diesem gestützt. Mit der anderen Hand kann die Mutter die Brust halten oder formen. In dieser Position kann das Kind seinen Kopf nicht frei bewegen, weil dieser ebenso zur Brust geführt wird, wenn die Mutter mit ihrem Arm den Körper des Kindes zum Andocken heranzieht. Die Folge ist ein höheres Risiko für ein ungünstiges Erfassen der Brust und wund Mamillen, sowie einen ineffektiven Milchtransfer.

Für erfahrene Stillpaare und das Stillen in der Öffentlichkeit ist die Wiegehaltung eine gute Möglichkeit.

Susanne Lachmayr, IBCLC



VSLÖ - Stillvideos



Stillen für einen nachhaltigen Start ins Leben:
Fördern, was wirkt

WABA / WORLD BREASTFEEDING WEEK 2026

STILLEN WIRKT NACHHALTIG

➤ gesundheitsfördernd für Mutter & Kind

Stillen ist eine Investition
in die optimale Entwicklung
unserer Kinder.

Gute Beratung und Betreuung
gibt Sicherheit und legt den
Grundstein für eine gesunde
Zukunft für Mutter und Kind.



QVSLÖ

Verband der Still- & Laktationsberater:innen
Österreichs IBCLC



VIDEOS

Richtig stillen
von Anfang an.

Anleitungen,
Tipps & Infos.

www.stillen.at

Stillzeichen

Bedürfniszeichen, Stillhäufigkeit und Clusterfeeding

Still- und Bedürfniszeichen

Stillen befriedigt nicht nur Hunger und Durst, sondern auch einer Reihe anderer Bedürfnisse. Dazu gehört das Bedürfnis nach Nähe, Trost, Schmerzlinderung, Schlaf, ... Ganz einfach gesagt, passiert durch das Stillen die wichtige Co-Regulation seitens der Bezugspersonen ganz einfach, natürlich und ohne zusätzlichen Aufwand.

Ganz besonders am Stillbeginn und auch in weiterer Folge ist es sinnvoll, auf die ersten frühen Still- und Bedürfniszeichen des Kindes zu reagieren. Das Baby spart dadurch Energie, die es sonst fürs Weinen verschwenden müsste und kann gemeinsam mit der Mutter im ruhigen und noch geduldigen Zustand das korrekte Andocken an der Brust üben, welches vielleicht am Anfang noch einige Anläufe erfordert bis es reibungslos klappt.

Werden die ersten Signale des Kindes nicht wahrgenommen, wird es vehementer reagieren und schließlich, begleitet von starker körperlicher Unruhe, zu schreien beginnen. In dieser Phase ist es deutlich schwieriger, den Säugling gut an die Brust anzulegen und meist ist es nötig, ihn erst zu beruhigen, ehe das Stillen möglich ist.

Auch wenn klar ist, dass die Stillende selber Bedürfnisse, wie z.B. einen Toilettengang hat, ist gleichzeitig das Wissen wichtig, dass es für ein Neugeborenes keinerlei Vorteile hat, aufs Stillen warten zu müssen oder die Pause zwischen einzelnen Stillmahlzeiten künstlich zu verlängern. Es ist kein Verwöhnen, feinfühlig auf die Zeichen eines Babys einzugehen, welches anfangs vollständig abhängig von seinen Bezugspersonen ist. Sich immer noch hartnäckig haltende Ammenmärchen, welche besagen, dass neue Milch nicht auf bereits angedaute kommen darf oder mindestens 2 oder mehr Stunden

Frühe Still- und Bedürfniszeichen	Späte Still- und Bedürfniszeichen
Öffnen des Mundes	stärker werdende motorische Unruhe
an den Lippen lecken, Zunge herausstrecken	beginnendes Weinen
Kopf drehen, die Brust „suchen“	aufgebrachtes Schreien
Hand zum Mund führen, an den Fingern saugen	
lautieren	
leichte Unruhe	

zwischen zwei Stillmahlzeiten liegen müssen, sind völlig haltlos und entbehren jeglicher Grundlage.

Stillhäufigkeit

Die zu erwartende Stillhäufigkeit beläuft sich auf mindestens 8, besser 10-12x oder mehr in 24 Stunden. Dabei folgen die Neugeborenen keinem starren Rhythmus, sondern sollen entsprechend ihren Signalen an die Brust angelegt werden. Diese Zeichen können von der Mutter besonders gut erkannt und gedeutet werden, wenn sich das Neugeborene im direkten Hautkontakt mit ihr befindet. Stillen nach Bedarf meint auch den Bedarf der Mutter, etwa nach Entlastung der Brust während der initialen Brustdüsenschwellung (=Beginn der reichlichen Milchbildung).

Obwohl gesunde Kinder meist in der Lage sind, sich selbständig zum Stillen zu melden, ist es sinnvoll, sie während der ersten Tage und bis eine normale Gewichtszunahme sichergestellt ist, zu wecken, wenn ungewöhnlich lange Schlafphasen vorkommen, die ein Zustandekommen der empfohlenen Stillhäufigkeit unwahrscheinlich machen würden. Der Magen eines Neugeborenen ist noch sehr klein. Darum sind häufige Mahlzeiten bekömmlicher, stabilisieren den Blutzucker optimal und liefern in kurzen Abständen Energie, fast so wie es das Neugeborene bis zur Geburt durch die kontinuierliche

Versorgung über die Nabelschnur gewohnt war.

Clusterfeeding

Der Begriff Clusterfeeding (Cluster bedeutet Häufung) beschreibt die, oft mehrere Stunden andauernde, Phase sehr häufigen Stillens, welche oft in den frühen Abendstunden beginnt und sich bis in die erste Nachthälfte zieht. Charakteristisch sind die einzelnen Stillmahlzeiten nur von kurzen Nickerchen unterbrochen, ehe das Baby erneut an die Brust möchte. Dieses Verhalten kommt typischerweise in der Zeit am häufigsten vor, in der sich die Milchbildung etabliert. Eltern brauchen das Wissen, dass das Clusterfeeding ein normales kindliches Verhalten darstellt und sich erfahrungsgemäß nach den ersten Wochen verändert und abschwächt.

Nicht zu verwechseln ist das Clusterfeeding mit ineffektivem Saugen, bei dem das Kind zwar den ganzen Tag sehr häufig an der Brust saugt, dort aber vermehrt schläft und nuckelt und kaum oder keine Zeichen für einen effektiven Milchtransfer zu beobachten sind. In Verbindung mit zu seltenen Ausscheidungen und unzureichender Gewichtszunahme ist dieses Dauerstillen immer eine Situation, die eine Ursachenforschung und deren Behebung erfordert.

Susanne Lachmayr, IBCLC

Stilldauer

Wie lange soll – darf – kann gestillt werden?

Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Stilldauer lautet sechs Monate ausschließlich zu stillen. Danach sollte, neben dem Einführen von altersgerechter Beikost, bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus weiter gestillt werden, so lange Mutter und Kind dies wollen. Diese Empfehlung gilt weltweit.

In den ersten sechs Lebensmonaten erhält das Baby über die Muttermilch alle Nährstoffe, welche es für eine gesunde Entwicklung benötigt. Stillen schützt Babys u.a. vor respiratorischen und gastrointestinalen Infekten sowie Durchfall, außerdem reduziert es das Risiko einer akuten Otitis-Media und jenes für Adipositas bis ins Erwachsenenalter. Auch auf die Gesundheit der Mutter hat Stillen einen positiven Einfluss. Es kommt u.a. nach der Geburt zu einer rascheren physiologischen Rückbildung der Gebärmutter und einem geringeren Blutverlust nach der Geburt. Das Risiko, an Brust-, Ovarial-, und Endometriumskrebs zu erkranken wird reduziert, ebenso das Risiko für Diabetes Typ II und für kardiovaskuläre Erkrankungen. Stillen unterstützt auch die postpartale Gewichtsregulation. Je länger eine Frau in ihrem Leben stillt, umso ausgeprägter ist die Schutzwirkung.

Nach dem sechsten Lebensmonat sind die meisten Kinder bereit für Beikost. Kann das Baby angelehnt am Schoß der Eltern sitzen, führt es gezielt Dinge mit der Hand zum Mund und schwächt sich der Zungenstoßreflex ab, kann die langsame und individuelle Gewöhnung an andere Kost als Muttermilch beginnen.

Beikost heißt Beikost, weil es zum Stillen „beigegeben“ wird. Sie wird zusätzlich zur Muttermilch Schritt für Schritt angeboten, anfangs sind es nur einige wenige Löffelchen. Auch nach Einführung der Beikost ist Muttermilch eine wichtige Nahrungsquelle

im ersten Lebensjahr. Nach dem 6. Lebensmonat steigen außerdem die immunaktiven Inhaltsstoffe in der Muttermilch wie Immunglobuline, Lysozym und Laktoferrin wieder an. Dies ist eine gute Unterstützung für das Immunsystem des Kindes, das zunehmend seine Umgebung erkundet. Das Baby soll nach Bedarf, so oft Mutter und Kind es möchten, weiterhin gestillt werden.

Auch im zweiten Lebensjahr bleibt Muttermilch ein vollwertiges Lebensmittel zur Sicherung der Grundversorgung des Kleinkindes. Das Kleinkind bekommt Flüssigkeit, Proteine, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und wertvolle Fettsäuren zur Entwicklung des Zentralnervensystems geliefert. 100 ml Muttermilch stellen ca. 70 kcal Energie bereit.

Neben der körperlichen Versorgung des Kindes wird durch das Stillen die Mutter-Kind-Beziehung und das soziale Bindungsverhalten gefördert. Das Stillhormon Oxytocin wird sowohl bei der Mutter als auch beim Kind gebildet. Es vermindert Auswirkungen von Stress, beruhigt und wirkt schlaffördernd. Somit kann Stillen auch im Alltag helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Stillen lindert Schmerzen seelischer und körperlicher Art, beruhigt bei medizinischen Interventionen wie Impfungen und kann bei Wutausbrüchen im Trotzalter beruhigen. All dies stärkt das Urvertrauen des Kindes.

Das intensive Bedürfnis von Kleinkindern gestillt zu werden, lässt sich evolutionsbiologisch aus der menschlichen Überlebensgeschichte erklären. 99% ihrer Geschichte lebten Menschen als Jäger:innen und Sammler:innen. In Perioden von Nahrungsknappheit und Dürre war das ausgeprägte Stillbedürfnis von Kleinkindern ein historischer Überlebensvorteil.

Das bedeutet allerdings nicht, dass Mutter und Kind ihre Zeit immer gemeinsam verbringen müssen. Bei älteren Stillkindern, die schon größere

Mengen fester Nahrung zu sich nehmen, können Betreuungszeiten ohne Mutter durchaus eingeplant und ausgedehnt werden, ohne dass ein endgültiges Abstillen nötig ist.

Auch beim Eintreten einer neuerlichen Schwangerschaft kann weiter gestillt werden.

Manchmal bemerken die Frauen hormonbedingt eine erhöhte Empfindlichkeit der Mamillen beim Anlegen. Es kann zu einer verminderten Milchproduktion kommen. Bei ausschließlich gestillten Kindern ist daher eine regelmäßige Gewichtskontrolle sinnvoll, um gegebenenfalls frühzeitig Maßnahmen treffen zu können. Bei älteren Kindern wird der Muttermilchmangel meist über die Beikost ausgeglichen. Prinzipiell gibt es bei einer unauffällig verlaufenden Schwangerschaft keine erwiesenen Risiken für die Mutter und das Ungeborene. Ein interessanter Fakt ist, dass unmittelbar nach der Geburt, auch wenn das ältere Kind noch gestillt wird, wieder Kolostrum gebildet wird. Es können beide Kinder weiter gestillt werden, immer mit Vorrang des Neugeborenen, damit dessen Energiebedarf ausreichend gedeckt wird. Wir nennen das Tandemstillen.

Auf jeden Fall gilt: Solange Mutter und Kind das Stillen genießen, gibt es keinen Grund damit aufzuhören. Alle besonderen Effekte bleiben bis zum Ende der Stillzeit erhalten, unabhängig davon, wie lange diese andauert.

Eva Maximiuk, IBCLC



WHO – Empfehlung

Gemeinsam

... stillt man weniger allein

Das Umfeld spielt eine entscheidende, oft unterschätzte Rolle für den Stillerfolg und die Dauer der Stillzeit, es entscheidet oft darüber, ob Stillen angenehm, belastend oder langfristig möglich ist. Stillen ist ein natürlicher Vorgang, aber auch ein erlerntes Verhalten, welches sehr von sozialer, emotionaler und struktureller Unterstützung geprägt wird.

Das engste soziale Umfeld – Partner & Familie

Die Menschen, die der Mutter am nächsten stehen, haben den größten direkten Einfluss auf ihr Stillverhalten!

Der Partner/die Partnerin: Studien zeigen, dass die Unterstützung des Partners der wichtigste Faktor für die Stilldauer ist. Wenn der/die Partner*in dem Stillen positiv gegenübersteht und emotionalen Rückhalt bietet, stillen Mütter deutlich länger und mit weniger Stress. Auch praktische Hilfe ist wichtig. Der Vater kann Aufgaben im Haushalt übernehmen, sich um Geschwister kümmern oder dafür sorgen, dass Mutter & Kind Ruhe finden.

Die eigene Familie: Erfahrungen und Ansichten der eigenen Mutter oder Schwiegermutter sind sehr prägend. Meist gut gemeinte, aber manchmal „veraltete“ Ratschläge (z. B. „Du verwöhnst das Kind an der Brust“ oder „In unserer Familie gab es noch nie genug Milch“...) können Verunsicherung auslösen und zu frühen und unnötigen Zufüttern führen.

Das medizinische und professionelle Umfeld

Die ersten Tage nach der Geburt sind weichenstellend. Das Verhalten von Krankenhauspersonal kann den Stillstart massiv erleichtern oder erschweren.

Klinikroutine: Ein stillfreundliches Umfeld im Krankenhaus wie z.B. ausgedehnter direkter Haut-zu-Haut Kontakt nach der Geburt, Unterstützung beim effektiven und schmerzfreien Anlegen, Verzicht auf routinemäßiges Zufüttern von Pre-Nahrung usw. stärkt das Selbstvertrauen der frischgebackenen Mutter.

Fachliche Begleitung: Kompetente Unterstützung durch zertifizierte StillberaterInnen und Hebammen ist bei Unsicherheiten oder Problemen oft der ausschlaggebende Punkt, um nicht frühzeitig abzustillen. Auch die Haltung von KinderärztInnen, GynäkologInnen, OsteopathInnen, LogopädInnen oder PhysiotherapeutInnen ist entscheidend dafür, ob eine Mutter bestärkt oder verunsichert wird. Einfluss haben auch Beratungen in Apotheken zu stillverträglichen Medikamenten oder einem möglichen Milchpumpenverleih.

Das gesellschaftliche und öffentliche Umfeld

Wie eine Gesellschaft das Stillen wahrnimmt, bestimmt, wie frei und entspannt sich eine stillende Mutter im Alltag fühlen und bewegen kann.

Akzeptanz in der Öffentlichkeit: Wenn das Stillen in der Öffentlichkeit (Cafés, Parks, öffentliche Verkehrsmittel) als normal angesehen wird, isolieren sich Mütter seltener. Kommt es dagegen immer wieder zu schiefen Blicken oder gar Anfeindungen, führt das zu Stress, der den Milchspendereflex hemmen kann, oder dazu, dass Mütter früher abstillen oder sogar ungern das Haus verlassen.

Kulturelle Normen: In manchen Kulturen gilt Stillen als die einzig denkbare Ernährung, in anderen ist die Flaschenfütterung sozial tief verankert und als „moderner“ gleichwertiger Ersatz angesehen, der er niemals sein kann. Auch extreme

Einstellungen, in die eine oder andere Richtung, können die Mütter sehr unter Druck setzen.

Marketing: Werbung für künstliche Säuglingsnahrung, Flaschen oder Beruhigungssauger kann das Vertrauen der Mutter in die eigene Milchproduktion untergraben bzw. prägt die Wahrnehmung, dass Formula-Ernährung „normal“ ist.

Infrastruktur: Gibt es in Städten, Behörden und Einkaufszentren saubere, geschützte Stillräume – nicht nur die barrierefreie Toilette!?

Medien, Kultur & Digitales Umfeld: Instagram, TikTok und Co können Fluch und Segen sein. Wer bei Stillproblemen googelt, wird oft mit Werbung für Flaschen oder dubiose Ratgeber überschwemmt. Wie das Leben mit Baby in Filmen, Serien und Büchern dargestellt wird, wirkt sich manchmal auch auf eine stillende Mutter und ihre Erwartungen aus.

Das Arbeitsumfeld

Die Rückkehr in den Beruf ist einer der häufigsten Gründe, warum Mütter früher abstillen als sie wollen oder vorgehabt haben.

Gesetzlicher Rahmen & Arbeitsplatz: Gibt es Rückzugsorte im Betrieb, um Milch abzupumpen oder das Kind zu stillen? Werden gesetzlich geregelte Stillzeiten vom Arbeitgeber bereitwillig ermöglicht...

Unternehmenskultur: Ein verständnisvolles Team und Vorgesetzte, die Flexibilität ermöglichen, senken den Druck auf die Mutter enorm.

Stillen ist also keine reine „Privatsache“ der Mutter, sondern eine Gemeinschaftsaufgabe. Je besser das Umfeld – von der Familie bis zum Gesetzgeber – die Mutter schützt und unterstützt, desto erfolgreicher und harmonischer verläuft die Stillzeit.

Gudrun Schober, IBCLC

35 Jahre BFHI

Ein guter Start beginnt rund um die Geburt

Die ersten Stunden und Tage nach der Geburt haben einen entscheidenden Einfluss auf den Stillbeginn und die frühe Bindung zwischen Eltern und Kind. Genau hier setzt die „Baby Friendly Hospital Initiative“ (BFHI) an, eine internationale Initiative von WHO und UNICEF, die sich seit 35 Jahren für eine stillfreundliche und familienorientierte Geburtshilfe einsetzt. Ihr Ziel ist es, allen Familien die bestmöglichen Voraussetzungen für einen gelungenen Start ins Leben zu bieten.

Entstanden ist die Baby Friendly Hospital Initiative Anfang der 1990er-Jahre als Reaktion auf weltweit sinkende Stillraten und die zunehmend aggressive Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten. Obwohl die gesundheitlichen Effekte des Stillens längst wissenschaftlich belegt waren, erhielten viele Familien im Gesundheitssystem nicht die Unterstützung, die sie für einen erfolgreichen Stillbeginn gebraucht hätten. Gleichzeitig waren in vielen Geburtskliniken Routinen etabliert, die das Stillen erschwerten – etwa die frühe Trennung von Mutter und Kind, fixe Stillzeiten oder die routinemäßige Zufütterung von Säuglingsnahrung.

1991 riefen WHO und UNICEF deshalb die Baby Friendly Hospital Initiative ins Leben. Krankenhäuser und Geburtseinrichtungen sollten ermutigt werden, ihre Abläufe konsequent an den Bedürfnissen von stillenden Familien auszurichten. Ziel war und ist es nicht, Druck auf Eltern auszuüben, sondern evidenzbasierte Unterstützung anzubieten, informierte Entscheidungen zu ermöglichen und die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken.

Das Herzstück der BFHI bilden die „Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen“. Diese wissenschaftlich fundierten

Standards definieren, welche Rahmenbedingungen Einrichtungen schaffen müssen, um Familien bestmöglich zu begleiten.

Erfolgreiches Stillen hängt nicht allein von der Motivation der Mutter ab. Entscheidend sind kompetente Begleitung, unterstützende Strukturen und ein Umfeld, das auf die Bedürfnisse von Familien eingeht.

Darüber hinaus verpflichtet sich eine BFHI-zertifizierte Einrichtung zur Einhaltung des WHO-Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten. Werbung für Säuglingsnahrung, kostenlose Produktproben oder Einflussnahme durch Hersteller sollen keinen Platz im Gesundheitswesen haben. Eltern sollen ihre Entscheidungen frei von wirtschaftlichen Interessen und auf Grundlage unabhängiger Informationen treffen können.

Auch wenn die Vorteile der BFHI-Initiative gut belegt sind, ist ihre Umsetzung in vielen Ländern noch nicht flächendeckend gelungen. In Österreich gibt es mit Stand April 2026 neun zertifizierte Einrichtungen. Damit zählt Österreich weiterhin nicht zu den Spitzenreitern im internationalen Vergleich. Viele engagierte Teams arbeiten zwar bereits nach BFHI-Prinzipien, verzichten jedoch auf eine offizielle Zertifizierung.

Ein wesentlicher Grund dafür sind der hohe organisatorische Aufwand und die beträchtlichen Kosten. Die Zertifizierung erfordert umfassende Schulungen aller Berufsgruppen, regelmäßige Evaluierungen, Anpassungen von Abläufen sowie kontinuierliche Qualitätssicherung. Gerade in Zeiten von Personalmangel, steigender Arbeitsbelastung und wirtschaftlichem Druck stellt dies viele Einrichtungen vor große Herausforderungen. Stillförderung braucht Zeit – und Zeit ist im klinischen Alltag oft knapp.

Dennoch darf die Verantwortung dafür nicht allein bei einzelnen Häusern oder engagierten Fachpersonen liegen. Wenn bekannt ist, dass BFHI-Kriterien die Gesundheit von Kindern und Müttern fördern, die Stildauer positiv beeinflussen und langfristige gesundheitliche Vorteile bringen, dann muss deren Umsetzung ein gesundheitspolitisches Anliegen sein. Familien sollten nicht davon abhängig sein, in welcher Einrichtung sie gebären oder wie viele Ressourcen dort zur Verfügung stehen.

Es braucht daher ein klares staatliches Interesse daran, dass alle Geburtseinrichtungen nach den Grundprinzipien der BFHI arbeiten können. Dazu gehören ausreichende finanzielle Mittel, personelle Ressourcen und die strukturelle Verankerung stillfördernder Maßnahmen im Gesundheitswesen. Stillfreundliche Geburtshilfe darf kein „Zusatzangebot“ einzelner engagierter Häuser sein, sondern sollte selbstverständlicher Qualitätsstandard werden.

Die Baby Friendly Hospital Initiative zeigt seit Jahrzehnten, dass eine familienorientierte Geburtshilfe möglich ist. Sie erinnert daran, dass die Unterstützung des Stillens nicht erst nach Problemen beginnen darf, sondern bereits in der Schwangerschaft. Ein guter Start ins Leben entsteht dort, wo Wissen, Haltung und Rahmenbedingungen zusammenwirken – zum Wohl von Kindern, Eltern und der gesamten Gesellschaft.

Natalie Groiss, IBCLC



ONGKG „Baby - friendly Hospitals“

Stillberatung

Warum IBCLC-Begleitung Familien nachhaltig stärkt

Stillen ist die natürliche Ernährungsform des Säuglings und bringt zahlreiche gesundheitliche Effekte für Mutter und Kind mit sich. Dennoch erleben viele Familien den Stillbeginn nicht als selbstverständlich. Schmerzen, Unsicherheiten, widersprüchliche Informationen oder fehlende Unterstützung führen häufig dazu, dass Stillbeziehungen belastet werden oder früher enden als ursprünglich gewünscht. Gerade in dieser sensiblen Phase zeigt sich, wie wichtig qualifizierte Stillberatung ist.

Dabei stehen Familien heute vor einer besonderen Herausforderung: Der Begriff „Stillberater:in“ ist in Österreich nicht gesetzlich geschützt. Grundsätzlich darf sich jede Person so nennen – unabhängig von Ausbildung, Erfahrung oder fachlicher Qualifikation. Viele Eltern erhalten daher gut gemeinte, aber fachlich fragwürdige Tipps aus dem persönlichen Umfeld, aus sozialen Medien oder auch aus dem Gesundheitsbereich. Aussagen wie „Die Milch reicht nicht“, „Das Baby will nur nuckeln“ oder „Du musst einen Stillrhythmus einführen“ können Eltern stark verunsichern. Im schlimmsten Fall führen falsche Empfehlungen zu Stillproblemen, unnötigem Zufüttern oder einem vorzeitigen Abstillen.

Umso wichtiger ist es, auf fundierte Qualifikationen zu achten. Die internationale höchste und weltweit anerkannte Ausbildung in der Stillberatung ist die Qualifikation IBCLC. Die Abkürzung steht für „International Board Certified Lactation Consultant“, übersetzt etwa: „international zertifizierte Still- und Laktationsberater:in“. IBCLCs verfügen über umfassende Kenntnisse rund um Laktation, Stillmanagement, frühkindliche Ernährung sowie die Begleitung komplexer Stillsituationen. Voraussetzung für die Zertifizierung sind eine medizinisch-gesundheitsbezogene Grundausbildung, umfangreiche Praxisstunden, eine spezialisierte Zusatzausbildung sowie das Bestehen einer internationalen Prüfung. Darüber hinaus

müssen IBCLCs ihre Qualifikation regelmäßig erneuern und sich kontinuierlich fortbilden.

In Österreich arbeiten derzeit rund 500 IBCLCs in unterschiedlichen Bereichen des Gesundheitswesens. Vertreten werden sie durch den Verband der Still- und Laktationsberater:innen Österreichs (VSLÖ). Der Verband vereint verschiedene Berufsgruppen wie Hebammen, Ärzt:innen, Pflegefachpersonen, Diätolog:innen, Logopäd:innen und andere Gesundheitsberufe. Gerade diese interdisziplinäre Zusammenarbeit stellt eine große Stärke dar, denn Stillen betrifft weit mehr als nur Ernährung. Es berührt Themen wie Bindung, kindliche Entwicklung, psychische Gesundheit, Prävention und Familienbegleitung.

Qualifizierte Stillberatung kann wesentlich dazu beitragen, Probleme frühzeitig zu erkennen und Familien nachhaltig zu unterstützen. Dazu zählen beispielsweise Schmerzen beim Stillen, zu geringe Gewichtszunahme, Schwierigkeiten beim Anlegen, Frühgeburtlichkeit, Mehrlingsstillen oder besondere medizinische Situationen bei Mutter und Kind. Gleichzeitig stärkt professionelle Begleitung das Vertrauen der Eltern in ihre eigenen Fähigkeiten. Oft brauchen Familien nicht möglichst viele Ratschläge, sondern eine fachkundige Person, die beobachtet, zuhört, individuell unterstützt und evidenzbasiert arbeitet.

Trotz der hohen Bedeutung ist der Zugang zu qualifizierter Stillberatung in Österreich noch immer keine Selbstverständlichkeit. Ob Familien Unterstützung durch eine IBCLC in Anspruch nehmen können, hängt häufig vom Wohnort, dem regionalen Angebot und nicht zuletzt von den finanziellen Möglichkeiten ab. Viele Beratungen müssen privat bezahlt werden, obwohl sie einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention leisten. Der VSLÖ fordert daher seit vielen Jahren, dass IBCLC-Stillberatung als Kassenleistung

anerkannt wird. Denn Stillförderung darf keine Frage des Einkommens sein. Niederschwellige und qualitätsgesicherte Unterstützung sollte allen Familien zur Verfügung stehen.

Ein wichtiger Motor für die Professionalisierung der Stillberatung in Österreich ist seit vielen Jahren das Europäische Institut für Stillen und Laktation (EISL). Das EISL setzt mit seinen Ausbildungsangeboten internationale Maßstäbe und trägt wesentlich dazu bei, dass immer mehr Fachpersonen die IBCLC-Qualifikation erwerben können. Besonders bedeutsam ist dabei die enge Zusammenarbeit mit Ausbildungsstätten im Gesundheitsbereich: Fast alle Hebammenstudiengänge in Österreich arbeiten mit den Basisunterlagen des EISL. Auch die SAB Kinder in Innsbruck! Studierenden wird dadurch bereits früh ein fundierter Zugang zur Still- und Laktationsberatung vermittelt und der Einstieg in weiterführende Qualifizierungen erleichtert.

Nachhaltige Stillförderung bedeutet nicht nur, das Stillen selbst zu befürworten, sondern Familien kompetent, respektvoll und evidenzbasiert zu begleiten. Qualifizierte IBCLC-Beratung schafft Sicherheit, stärkt Eltern und verbessert langfristig die Gesundheit von Müttern und Kindern. Wenn wir fördern wollen, was wirkt, dann braucht es neben Wissen und Engagement vor allem eines: einen flächendeckenden Zugang zu qualifizierter Stillberatung für alle Familien.

Natalie Groiss, IBCLC



IBCLC - Suche

Klimaschutz

Wie Stillen unser Klima positiv beeinflusst

Stillen ist die biologische Norm und auch die nachhaltigste Art einen Säugling zu ernähren. Aber Stillen ist viel mehr als nur Ernährung, es ist aktiver Gesundheits-, Umwelt- und Klimaschutz. Ausschließliches Stillen beeinflusst die Klimabilanz positiv. Im Vergleich zu industriell hergestellter Säuglingsnahrung spart es enorme Mengen an Ressourcen und verhindert Umweltverschmutzung.

Konkret bedeutet das ...

- **Keine Entstehung von CO₂-Emissionen** durch Produktion, Verpackung, Transport und Lagerung von Formula-Nahrung. Muttermilch kommt durch das Stillen unmittelbar vom Erzeuger (der Mutter) zum Verbraucher (dem Baby).
- **Keine Massentierhaltung** von Milchkühen (Formula-Nahrung besteht aus Kuhmilch!) und damit auch kein Methanausstoß, welcher zur Erderwärmung beiträgt.
- **Kein Müll** entsteht. Kein Plastikmüll, kein Papiermüll, keine Aluminiumverpackungen vergrößern das Entsorgungsproblem.
- **Geringerer Wasserverbrauch:** Für die Erzeugung von 1 kg Formula-Nahrungspulver werden bis zu 4700 Liter Wasser benötigt. Für 1 Liter Muttermilch wird nur sauberes Trinkwasser für die Stillende benötigt.
- **Artenschutz und Erhaltung der Biodiversität** wird gefördert. Der Anbau von Soja als Tierfutter für Milchkühe führt, vor allem in Südamerika, zur Abholzung von Regenwald.
- **Keine Transportwege** werden benötigt. Bei der Herstellung von Formula-Nahrung erfolgen die Gewinnung der Rohstoffe, die Produktion und Verteilung oft global und somit mit großem CO₂-Fußabdruck.

- **Geringerer medizinischer Aufwand** durch die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile des Stillens. Seltener Erkrankungen, weniger Ärzt:innen-Besuche und Krankenhausaufenthalte sparen Energie, Material und Medikamente.

Es gibt auch Zahlen und Fakten, die untermauern, dass Stillen klimapositiv wirkt ...

- WHO & UNICEF empfehlen weltweit ausschließliches Stillen für die ersten 6 Monate, auch unter Berücksichtigung ökologischer Kriterien. In „Breastfeeding and climate change“ wird der Zusammenhang zwischen Stillen und Klimawandel erklärt:
<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/breastfeeding-and-climate-change/>
- Der Report „Formula for Disaster“ von UNICEF zeigt, wie die Säuglingsnahrungsindustrie weltweit Umwelt und Gesundheit belastet
<https://www.youtube.com/watch?v=3PBtb-UDHEc>
- IBFAN (International Baby Food Action Network) betreibt im Schwerpunkt „Health and Environmental Impacts“ die Kampagne „Greenfeeding“.
<https://www.ibfan.org/health-environmental-impacts/>
- Eine Studie im Fachjournal Lancet („Breastfeeding 2023“) belegt: Wären alle Babys weltweit in den ersten 6 Monaten ausschließlich gestillt worden, hätte man jährlich über 800.000 Todesfälle vermeiden und viele Millionen Tonnen CO₂ einsparen können.
<https://www.thelancet.com/series-do/breastfeeding-2023>

Weitere Artikel ...

... zur Eindämmung des Klimawandels durch Stillen „Boosting breastfeeding to mitigate climate“

www.aliveandthrive.org/en/news/boosting-breastfeeding-to-mitigate-climate-change-a-new-tool-illustrates-the-massive-carbon-and

... über „Green Feeding“ von La Leche League International

<https://lila.org/news/green-feeding-breastfeeding-for-a-healthy-planet/>

... und über Stillen und Umweltbewusstsein „Breastfeeding and Environmental Consciousness“

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10599186/>

Viele Menschen sind sehr überrascht, wie eng Stillen und Klimaschutz miteinander verbunden sind. Manche Frauen sind begeistert, weil sie „doppelt Gutes tun“, andere sind irritiert, fühlen sich überfordert oder empfinden die Botschaft als zu politisch.

Genau hier muss angesetzt werden: durch Aufklärung und das Angebot, sich zu informieren und mitzuwirken, auf Augenhöhe und ohne Druck. Alle Familien müssen Zugang zu evidenzbasierter Beratung bekommen. Stillen sollte gesellschaftlich anerkannt, strukturell unterstützt und politisch gefördert werden.

Denn: Wer stillt, schützt nicht nur sein Kind, seine eigene Gesundheit – sondern auch noch das Klima.

„Stillen ist prima – für Mutter, Kind & Klima!“
www.stillenistklima.de

Eva Maximiuk, IBCLC

Künstliche Sauger

Warum ist es besser darauf zu verzichten?

In den ersten Lebenstagen hat das gemeinsame Erlernen des Stillens und die Stimulation der Milchbildung oberste Priorität. Beim Neugeborenen geht es darum, das effektive Saugen an der Brust zu erlernen. Die Aufgabe der Mutter ist es, ihr Kind dabei zu unterstützen und geduldig anzuleiten. Wie bei allem Neuen, das erlernt werden soll, ist Wissen und Übung wichtig. Auch Zeit, Anleitung der Mutter und eine stressfreie Lernumgebung sind hilfreich.

Für manche Babys ist das Erlernen der korrekten Saugtechnik an der Brust schwierig. Werden diesen Kindern zusätzlich zum Stillen auch künstliche Sauger und Schnuller angeboten, findet eine Überforderung statt. Es kommt zur Beeinflussung des gesamten Muskeltonus und zu einer Veränderung des Schluckmusters. Wenn bereits Stillprobleme, wie ineffektives Saugen oder wund Mamillen bestehen, können diese durch den Einsatz von Schnuller oder anderen künstlichen Saugern zusätzlich verstärkt werden.

Um die Milchbildung voll zu etablieren, muss ein Baby sehr häufig (am besten 10-12 oder mehr Stillmahlzeiten in 24 Stunden) an der Brust saugen.

Hierbei wechseln sich nutritive und non-nutritive Saugphasen, also nährendes Saugen und das sogenannte „Nuckeln“, ab. Am Anfang der Stillperiode überwiegt das nutritive Saugen, gegen Ende das non-nutritive. Beide Saugphasen wirken stimulierend auf die Muttermilchbildung. Das häufige Saugen am Schnuller und die Gabe von Formula-Nahrung mit künstlichem Sauger verringern die Zeit an der Brust und wirken sich daher negativ auf die Milchbildung aus. Der Stillbeginn und das langfristige ausschließliche Stillen werden behindert, oder sogar verhindert.

Gestillte Kinder befriedigen an der Brust nicht nur ihr Nahrungsbedürfnis, sondern auch ihr Saugbedürfnis. Das non-nutritive Saugen wirkt sich neben der Stimulierung der Milchbildung auch auf das parasympathische Nervensystem aus. Es hat somit einen beruhigenden, schmerzstillenden Effekt und hilft beim Einschlafen. Auf ein unruhiges Baby sollte nicht als erste Beruhigungsmaßnahme mit Schnuller oder Zufüttern mit künstlichem Sauger reagiert werden. Stillen, Berührung, sanfte Klänge, Körperkontakt und Tragen können ein Baby ebenso beruhigen und geben ihm zusätzlich Sicherheit.

Schnuller und andere künstliche Sauger dürfen auf keinen Fall unüberlegt zum Einsatz kommen. Das Prinzip „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“ sollte hier zum Einsatz kommen.

Eva Maximiuk, IBCLC



EISL - Info für Fachpersonal



ELACTA - Info für Eltern



© Adobe Stock



VSLÖ-Termine

9.-10.10.2026,

„Stillfachtagung Kärnten“

Regionaltreffen

in den einzelnen Regionen:

Aktuelle Termine auf www.stillen.at unter Veranstaltungen/Regionaltreffen

Aufruf an alle VSLÖ-Mitglieder und IBCLCs:

Für die Planung unserer kommenden Fortbildungen möchten wir noch gezielter auf die Bedürfnisse der IBCLCs eingehen – insbesondere im Hinblick auf die Rezertifizierung nach IBLCE-Kriterien.

Damit wir passende Angebote schaffen können, bitten wir herzlich, uns mitzuteilen, welche CERPs-Themengebiete für die nächste Rezertifizierung benötigt werden.

Ob L-CERPs, R-CERPs oder E-CERPs – jede Rückmeldung hilft uns, das Fortbildungsprogramm optimal auszurichten und relevante Inhalte zeitgerecht anbieten zu können.

Bitte die gewünschten Themen-gebiete per E-Mail schicken an:
fortbildung@stillen.at

Vielen Dank für die Unterstützung und das Engagement!

Gemeinsam gestalten wir ein Fortbildungsangebot, das unsere Arbeit in der Stillberatung nachhaltig stärkt.



Wir freuen uns über Artikel, Themenvorschläge und Termininfos aus allen Bundesländern:

Mail an: redaktion@stillen.at

Nächster Redaktionsschluss:
21.9.2026

Quellenangaben zu den abgedruckten Artikeln sind auf Anfrage unter redaktion@stillen.at erhältlich.



EISL-Fortbildungstermine

Basisseminar Österreich

Basisseminar Wien | 2. Halbjahr 2026: 06. – 09.10.2026

Basisseminar Onlinemodule Herbst/Winter 2026/2027

16.10.2026 | 13.11.2026 | 11.12.2026 | 15.01.2027 | 12.02.2027 | 12.03.2027

Seminarreihen INTENSIV – Qualifikation für IBCLC

Seminarreihe INTENSIV Gröbming 2026/2027

Seminar 2: 29.09. – 02.10.2026 Online-Tag 1: 10.11.2026

Seminar 3: 19.01. – 22.01.2027 Online-Tag 2: 16.02.2027

Seminar 4: 06.04. – 09.04.2027 Online-Tag 3: 16.03.2027

Seminarreihe INTENSIV Innsbruck 2026/2027

Seminar 2: 13.10. – 16.10.2026 Online-Tag 1: 16.12.2026

Seminar 3: 23.02. – 26.02.2027 Online-Tag 2: 02.02.2027

Seminar 4: 27.04. – 30.04.2027 Online-Tag 2: 17.03.2027

EISL-WebSeminare

Wissen . Kompakt . Online



Impressum

M, H, V: VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberater:innen Österreichs IBCLC,
Fuchslug 1, 3364 Neuhofen/Ybbs
E-Mail: president@stillen.at

ZVR-Zahl: 962644841

Für den Inhalt verantwortlich:

Eva Maximiuk, Elisa Steiner

Redaktion: Natalie Groiss,
Susanne Lachmayr, Eva Maximiuk,
Gudrun Schober

Anzeigen: Eva Maximiuk

CVD: Eva Maximiuk

Layout: www.h13.at

Druck: www.eindruck.at

Das Kopieren und Weitergeben der VSLÖnews ist erwünscht!

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe oder Artikel externer Autor:innen zu redigieren und zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht zwingend die Meinung der Redaktion wider. Satz- und Druckfehler vorbehalten!