



BDL – Berufsverband
Deutscher Laktations-
beraterinnen IBCLC

www.bdl-stillen.de



VSLC Association of
South Tyrolean/Italian
Lactation Consultants/
IBCLC

www.stillen.it



VSLÖ – Verband der
Still- und Laktations-
beraterinnen Österreichs

www.stillen.at



elacta

Europäische
Laktationsberaterinnen
Allianz

www.elacta.eu

Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen*:

- 1 > **Schriftliche Stillrichtlinien** haben, die mit allen MitarbeiterInnen regelmäßig besprochen werden .
- 2 > **Alle MitarbeiterInnen** so **schulen**, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der Stillrichtlinien verfügen.
- 3 > Alle Schwangeren über die **Bedeutung und Praxis des Stillens informieren**.
- 4 > Den Müttern helfen das **Stillen innerhalb der ersten halben Stunde** zu initiieren.
- 5 > Den Müttern **korrektes Stillen zeigen** und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
- 6 > Neugeborenen Kindern **weder Flüssigkeit noch sonstige Nahrung zusätzlich** zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.
- 7 > **24 Stunden Rooming-in praktizieren** – Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.
- 8 > Zum **Stillen** nach Bedarf **ermuntern**.
- 9 > Gestillten Kindern **keine künstlichen Sauger oder Schnuller** geben.
- 10 > Die Entstehung von **Stillgruppen** fördern und Mütter bei der Entlassung darauf hinweisen.

* Länderspezifische Versionen dieser 10 Schritte sind möglich.

Stillen mit Freude – IBCLCs unterstützen Sie dabei!

IBCLCs

- › helfen Müttern dabei Fähigkeiten und Techniken zu entwickeln, damit Stillen von Anfang an gut gelingen kann.
- › beraten und begleiten Mütter; von der Schwangerschaft, durch die gesamte Stillzeit, bis über das Abstillen hinaus.
- › unterstützen Mütter mit speziellen Herausforderungen, nach Kaiserschnitt, mit Frühgeborenen oder kranken Babys, mit Mehrlingen, bei Erkrankungen der Mutter, bei Rückkehr in den Beruf etc.
- › helfen Mutter und Kind bei Stillproblemen
- › begleiten Frauen, die sich für das Abstillen entscheiden
- › unterstützen Frauen dabei, die von ihnen gesetzten Ziele zu erreichen und das Stillen positiv zu erleben.
- › unterstützen die Gesundheit von Frauen und Babys und senken Kosten im Gesundheitswesen



Foto: Kurt Grabherr



Foto: Fischerlehner



Foto: Fischerlehner



Foto: Bogensperger

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC



IBCLC

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.