

# Was ist beim Stillen normal?



## Wie oft und wie lange?

Für die im Rahmen dieser Studie beobachteten Säuglinge galten folgende Kriterien:

- I Ihr Alter betrug 1 bis 6 Monate
- I Alle waren voll ausgetragen
- I Sie wurden bei Bedarf ausschließlich gestillt
- I Ihr Wachstum entsprach den Wachstumstabellen der WHO



**4 bis 13**  
Anzahl der Stillmahlzeiten pro Tag



**12 bis 67 Minuten**  
Durchschnittliche Dauer einer Stillmahlzeit



## Wie viel?

Normalerweise wird jede Brust einmal täglich ausreichend entleert, doch der Säugling trinkt meist nur so lange, bis er keinen Appetit mehr hat oder bis er an die andere Brust wechseln will.

- I Die durchschnittliche Milchmenge, die ein Säugling an einer Brust trinkt, beträgt 75 ml (Bereich: 30 bis 135 ml)
- I Es ist normal, dass eine Brust mehr Milch produziert als die andere.



**67 %**  
Pro durchschnittlichem Stillvorgang werden etwa 67 % der vorhandenen Milchmenge getrunken.



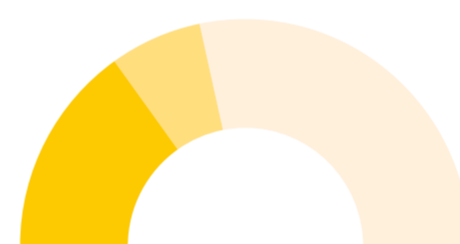
**54 bis 234 ml**  
Durchschnittlich im Verlauf eines Stillvorgangs getrunkene Milchmenge (an einer oder an beiden Brüsten)



## Eine Brust oder beide?

Säuglinge haben unterschiedliche Vorlieben beim Stillen:

- I 30 % bevorzugen immer nur eine Brust,
- I 13 % wollen immer an beiden Brüsten trinken und
- I 57 % trinken zeitweise gern an einer Brust oder an beiden Brüsten!

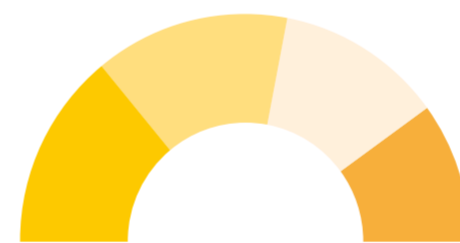


## Das Stillen in der Nacht ist normal.



- 64 % tagsüber und in der Nacht
- 36 % nur tagsüber

- I Die Mehrheit (64 %) der Säuglinge wird tagsüber und nachts gestillt.
- I Bei diesen Babys ist die Milchaufnahme gleichmäßig über einen Zeitraum von 24 Stunden verteilt.



- I Lediglich 36 % der Säuglinge wollen nicht in der Nacht (zwischen zehn Uhr abends und vier Uhr morgens) trinken.
- I Diese Kinder haben am Morgen großen Durst.



## Trinken Jungen und Mädchen die gleiche Menge?

Jungen trinken in der Tat mehr als Mädchen! Die Trinkmenge eines männlichen Säuglings liegt im Durchschnitt 76 ml über der eines weiblichen Säuglings.

Über den Tag verteilt liegt die durchschnittliche Menge der getrunkenen Milch bei 798 ml. Doch im Einzelfall gibt es große Unterschiede: Ein Kind trank an einem Tag 478 ml, ein anderes dagegen ganze 1356 ml.



**831 ml**  
Durchschnittliche tägliche Trinkmenge eines männlichen Säuglings

**755 ml**  
Durchschnittliche tägliche Trinkmenge eines weiblichen Säuglings

## Die Bandbreite des „Normalen“ ... 478 bis 1356 ml

Dies ist die Bandbreite der täglichen Milchaufnahme von Säuglingen, die ausschließlich gestillt werden und deren Wachstum den Tabellen der WHO entspricht.

Gestillte Kinder bekommen tatsächlich ausreichend viel Milch. Wenn der Säugling älter wird, trinkt er seltener und kürzer, nimmt jedoch im Laufe eines Stillvorgangs eine größere Menge an Muttermilch auf, sodass seine Trinkmenge über 24 Stunden hinweg nicht geringer wird.

Im Alter zwischen drei und sechs Monaten wächst ein Baby langsamer und hat eine relativ niedrige Stoffwechselrate, daher stagniert in dieser Zeit die Menge der benötigten Milch.