



## Von der Mutterbrust zum Familientisch

Bei der Geburt sind Mutter und Kind biologisch auf das Stillen eingestellt. Stillen ist die normale Säuglingsernährung und von Natur aus als alleinige Ernährung für etwa ein halbes Jahr vorgesehen.

In diesem Alter wollen dann viele Kinder andere Nahrung probieren und sind in ihrer Entwicklung so weit, dass sie sie vertragen.

Der Übergang vom Stillen zum Familientisch verläuft ganz allmählich und individuell unterschiedlich schnell. Er beginnt mit einzelnen, ausgewählten Nahrungsmitteln. Nach und nach kann das Kind immer mehr Nahrungsmittel vertragen und kann immer mehr direkt am Familientisch mitessen.

Solange Ihr Kind gestillt wird, braucht es keine Kuhmilch oder andere Fremdmilch. Beim Stillen bekommt das Kind weiterhin wichtige Nährstoffe, Abwehrkräfte und Kuschelzeiten.

Mutter und Kind können so lange stillen, wie beide es wollen.

In der umseitigen Grafik haben wir die Empfehlungen der WHO dargestellt. Sie finden eine allgemeine Übersicht über den Weg von der Mutterbrust zum Familientisch.

Weitere Informationen zur Beikost sowie einige Grundrezepte können Sie in **Beikost für das gestillte Kind** aus unserer Schriftenreihe nachlesen.

## Selbstverständlich stillen

– das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten Information und Unterstützung bei allen Fragen rund um die Ernährung und den Umgang mit Ihrem Baby. Auch telefonisch erhalten Sie Auskunft.

Kontaktadressen für Stilltreffen und Beratungen in Ihrer Nähe sowie Bücher, die Schriftenreihe der AFS und Informationsmaterial erhalten Sie bei

### AFS Geschäftsstelle

**Bornheimer Str. 100, 53119 Bonn**

**Tel. 0228 – 350 38 71, Fax 0228 – 350 38 72**

**mail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)**

**[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)**

Unsere von ehrenamtlichen AFS-Stillberaterinnen besetzte Hotline erreichen Sie täglich unter:

**Tel.: 0180 - 5 - STILLEN (7845536)**

**für 0,14 EUR pro Minute**

### Mit Hilfe Ihrer Spende

können wir weiterhin Faltblätter wie dieses erstellen und drucken. Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

**Spendenkonto-Nr. 111 016 937 bei der Sparkasse Weserbergland, BLZ 254 501 10.**

### Impressum

© 2006 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V. Mitglied im International Baby Food Action Network

2. Auflage von Utta Reich-Schottky (Text) und Angelika Reck (Layout).

Druck: bgo media, Bonn

### Ihre nächste AFS-Stillgruppe:

# stillen

## Beikost

## Familientisch



Nach einem halben Jahr ausschließlichen Stillens wird begonnen, die Muttermilch nach und nach durch Beikost zu ergänzen. Allmählich erfolgt der Übergang zum Familientisch.

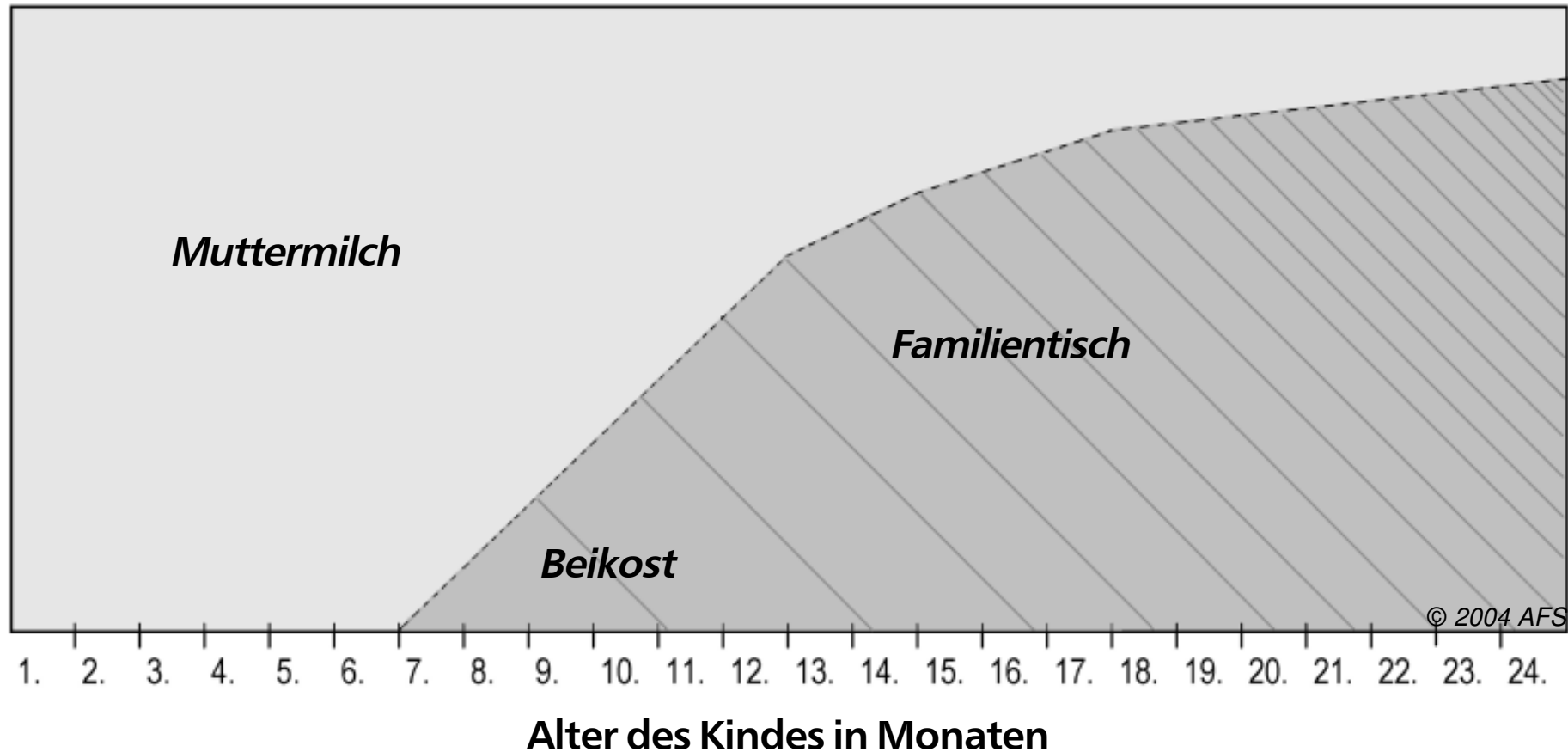


### AFS

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
Bundesverband e.V.

# allgemeine Ernährungsempfehlungen

für Säuglinge und Kleinkinder nach WHO\*



\* die WHO empfiehlt (WHA-Resolution 54.2. vom 18. Mai 2001):

6 Monate ausschließlich stillen, das heißt, keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben geeigneter Beikost weiter stillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus.



**AFS**

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
Bundesverband e.V.

Angelika Reck, Utta Reich-Schottky © 2004 AFS  
Bornheimer Str. 100, 53119 Bonn, Tel. 0228-3503871  
geschaefsstelle@afs-stillen.de www.afs-stillen.de