

## Weltstillwoche 2022 setzt auf praktische Wissensvermittlung

Gute Beratung und ein wenig Basiswissen – mehr braucht es meist gar nicht für einen gelingenden Stillstart. „Stillen – eine Handvoll Wissen reicht.“ lautet daher das Motto der diesjährigen Weltstillwoche (03. – 09.10.2022). Durch die Aktion fördern zahlreiche Akteurinnen und Akteure das Stillen und unterstützen Frauen ganz gezielt. Deshalb wurden die fünf wichtigsten Basisinformationen des Stillens für die diesjährige Weltstillwoche in einem zentralen Motiv zusammengefasst – als Handvoll Wissen.

In den vergangenen Jahren machte sich die Weltstillwoche eher allgemein für die Belange Stillender und werdender Familien stark. Dieses Jahr steht die Wissensvermittlung im Vordergrund. Was sollte eine Frau zum Stillbeginn wissen? Was stärkt sie in ihrem Selbstvertrauen? Und welche ganz praktischen Anleitungen braucht sie? Die Antworten sind in der „Hand“ zu finden, die die fünfzehn stillfördernden Institutionen der Nationalen Stillförderung e. V. anlässlich der Weltstillwoche 2022 entwickelt haben. Fachkräfte können sie in der Beratung einsetzen und so im doppelten Sinne die Hand reichen.

Folgende fünf Basisinformationen sind für den Stillstart besonders hilfreich:

- **Stillen ist von der Natur vorgesehen**, Muttermilch ist die natürliche Ernährung von Säuglingen.
- **Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt** zwischen Mutter und Kind wirkt sich positiv auf den Stillbeginn und die Stillbeziehung aus.
- **Die zurückgelehnte Stillhaltung** ist gerade kurz nach der Geburt eine entspannte Position für die Mutter und erleichtert dem Neugeborenen den Weg zur Brust.
- **Häufiges Stillen ist richtig und wichtig**, denn so bekommt ein Baby Milch nach Bedarf und viel körperliche Nähe.
- **Muttermilch von Hand gewinnen** ist praktisch, macht flexibel und unabhängig von technischen Hilfsmitteln.

Insbesondere der Stillbeginn ist eine sensible Phase, die die weitere Stillzeit maßgeblich prägt. Elementar sind kompetente, feinfühligere Stillberatung durch Fachpersonal wie (Familien-) Hebammen, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen und -pfleger, Stillberaterinnen ebenso wie Ärztinnen und Ärzte und ihr Praxispersonal. Zusammen mit niedrighwelligen Angeboten zur Unterstützung bei Stillschwierigkeiten sowie dem Wissen, dass nicht immer alles perfekt laufen muss, ergeben sich gute Voraussetzungen für eine gelingende Stillzeit.

Die Vorteile des Stillens sind wissenschaftlich belegt: Es fördert die Gesundheit von Mutter und Kind und stärkt deren emotionale Bindung. Gestillte Kinder haben eine geringere Wahrscheinlichkeit für Übergewicht oder den plötzlichen Kindstod und erkranken seltener an Mittelohrentzündungen, Magen-Darm- und Atemwegsinfekten. Frauen verringern durch das Stillen ihr Risiko für Brust- und Eierstockkrebs sowie Diabetes mellitus Typ 2.

Folgende Akteurinnen und Akteure verbreiten die Inhalte der „Hand“ und engagieren sich im Rahmen der Weltstillwoche 2022 für einen gelingenden Stillstart:

- [Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e. V. \(AFS\)](#)

- [Berufsverband Deutscher Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC e. V. \(BDL\)](#)
- [Berufsverband der Frauenärzte e. V. \(BVF\)](#)
- [Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte \(BVKJ\)](#)
- [Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e. V. \(BeKD\)](#)
- [Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e. V. \(BDEM\)](#)
- [Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. \(BVPG\)](#)
- [Charité - Universitätsmedizin Berlin](#) und [Klinik für Neonatologie der Charité](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. \(DGE\)](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. \(DGGG\)](#) und [Arbeitsgemeinschaft für Geburtshilfe und Pränatalmedizin in der DGGG e. V.](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaften \(DGHWi\)](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. \(DGKJ\)](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde \(DGKiZ\)](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin e. V. \(DGSPJ\)](#)
- [Europäisches Institut für Stillen und Laktation e. V. \(EISL\)](#)
- [Frauenmilchbank-Initiative e. V.](#)
- [Gesellschaft der Kinderkrankenhäuser und Kinderabteilungen in Deutschland e. V. \(GKinD\)](#)
- [Hochschule Osnabrück](#)
- [Initiative Babyfreundliches Ludwigsburg der Stadt Ludwigsburg](#)
- [Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit](#)
- [La Leche Liga Deutschland e. V.](#)
- [Max Rubner-Institut \(MRI\)](#) und [Nationale Stillkommission](#) am Max Rubner-Institut
- [Mother Hood e. V.](#)
- [Nationales Zentrum Frühe Hilfen \(NZFH\)](#)
- [Netzwerk Gesunde Kinder](#)
- [Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. \(PKV\)](#)
- [welcome gGmbH](#)
- [WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundlich e. V. \(BFHI\)](#)

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) sowie die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) begrüßen Maßnahmen und Initiativen, die jungen Müttern Selbstvertrauen für ihren individuellen Stillweg geben.

Vollständige Liste der Akteurinnen und Akteure: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

#### **Aktionen und Materialien rund um die Weltstillwoche 2022 vom 3. bis 9. Oktober:**

- Instagram-Aktion unter **#StillenEineHandvollWissen**. Gefragt sind Geschichten, Eindrücke und Begegnungen rund um die Frage, was beim Stillen hilfreich war

- **Website** zur Weltstillwoche unter [www.gesund-ins-leben.de/weltstillwoche](http://www.gesund-ins-leben.de/weltstillwoche)
- **„Hand“** mit den fünf Basisinformationen „Stillen – eine Handvoll Wissen reicht.“
- **Poster** zur Weltstillwoche 2022
- **Karte** mit dem zentralen Motiv der Weltstillwoche, der „Hand“, zur Beratung
- **Presseinformationen** und Websites der Partnerinstitutionen und -initiativen
- **Social Media-Aktionen** zur Weltstillwoche, z. B. Instagram-Lives des Netzwerks Gesund ins Leben
- **Lokale Aktionen** z. B. in Babyfreundlichen Krankenhäusern, stillfreundlichen Landkreisen oder von Stillberaterinnen

#### *Hintergrundinformation:*

Unter Beteiligung von WHO und UNICEF ist die Weltstillwoche die größte gemeinsame Kampagne aller stillfördernden Organisationen weltweit. Ziel ist es, Stillen als natürliche und selbstverständliche Ernährung für Säuglinge in den Mittelpunkt zu stellen und sowohl Familien als auch die Gesellschaft über die positiven Effekte des Stillens zu informieren.

Gesund ins Leben ist ein Netzwerk von Institutionen, Fachgesellschaften und Verbänden zur Förderung der frühkindlichen Gesundheit – von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Das Netzwerk gehört zum Bundeszentrum für Ernährung. Dieses ist in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung angesiedelt, im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil des Nationalen Aktionsplans IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

#### **Weitere Informationen:**

[Materialien und Angebote zur Weltstillwoche 2022](#)

Nachgefragt beim Netzwerk: [Welches Basiswissen brauchen Frauen zum Stillen?](#)

#### **Pressebild zum Download:**

Die Verwendung des Bildes ist ausschließlich im Rahmen einer redaktionellen Nutzung dieser Meldung erlaubt. Die Angabe des Copyrights ist verpflichtend.

Copyright: BLE 2022 / Foto: Kerstin Pukall

[Ich akzeptiere den rechtlichen Hinweis und möchte das Bild herunterladen.](#)

Für Rückfragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:

#### **Pressekontakt**

Gudrun Kinzel  
Referentin  
Referat 622, Netzwerk Gesund ins Leben  
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)  
in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: +49 (0)228 6845 2729  
E-Mail: [gudrun.kinzel@ble.de](mailto:gudrun.kinzel@ble.de)  
Internet: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
Instagram: [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)