

Was ist beim Stillen normal?

Bei den im Rahmen dieser Studie¹ untersuchten Säuglingen handelte es sich um gesunde termingeborene **Säuglinge im Alter von 1 bis 6 Monaten**. Sie wurden ausschliesslich nach Bedarf gestillt und ihr Wachstum entsprach den Wachstumstabellen der WHO. Die folgenden Informationen gelten nicht für die ersten 4 Wochen nach der Geburt.

Wie oft?



4–13

Anzahl der Stillmahlzeiten
pro Tag¹

Wie lange?



12–67 Minuten

Durchschnittliche Dauer
einer Stillmahlzeit¹

Das Stillen in der Nacht ist normal.

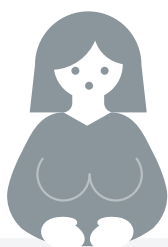


- Die Mehrheit (64 %) der Säuglinge wird tagsüber und nachts gestillt.¹ Bei diesen Babys ist die Milchaufnahme gleichmässig über einen Zeitraum von 24 Stunden verteilt.¹
- Lediglich 36 % der Säuglinge wollen nicht in der Nacht (zwischen zehn Uhr abends und vier Uhr morgens) trinken. Diese Säuglinge haben am Morgen grossen Durst.¹



64% tagsüber und in der Nacht 36% nur tagsüber

Deine Brüste



Säuglinge haben unterschiedliche Vorlieben beim Stillen:¹

30% eine Brust
13% beide Brüste
57% gemischt



Pro durchschnittlicher
Stillmahlzeit wird etwa **67 %**
der vorhandenen Milchmenge
getrunken¹

Wie viel ist «Normal»?

Säuglinge werden je nach Appetit gestillt und hören auf zu trinken, sobald sie genug haben oder an der anderen Brust angelegt werden wollen.¹

- Die durchschnittliche Milchmenge, die ein Säugling an einer Brust trinkt, beträgt 75 ml (Bereich: 30–135 ml)¹
- Es ist normal, dass eine Brust mehr Milch produziert als die andere.¹



54–234 ml

Durchschnittlich im Verlauf einer Stillmahlzeit getrunkene Milchmenge (an einer oder an beiden Brüsten)¹

Trinken Jungs 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.¹



831 ml

Durchschnittliche tägliche Trinkmenge eines männlichen Säuglings¹



755 ml

Durchschnittliche tägliche Trinkmenge eines weiblichen Säuglings¹

Die Bandbreite des «Normalen» ...

Über den Tag verteilt liegt die durchschnittliche Menge der getrunkenen Milch bei 798 ml. Doch im Einzelfall gibt es grosse Unterschiede: Ein Baby hat an einem Tag 478 ml getrunken, ein anderes dagegen ganze 1356 ml.¹

478 – 1356 ml

Dies ist die Bandbreite der täglichen Milchaufnahme von Säuglingen, die ausschliesslich gestillt werden und deren Wachstum den Tabellen der WHO entspricht.¹

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 die Trinkmenge über 24 Stunden hinweg nicht geringer wird.¹ 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.²

Weitere Informationen zum Stillen deines Babys findest du unter medela.ch/stillen