



**Stillen – nur 10 Schritte!**  
Der babyfreundliche Weg

# Stillen – nur 10 Schritte!

## Der babyfreundliche Weg

Internationale Weltstillwoche vom 4.10 bis 10.10.2010

Im Jahr 1990 rief die Weltgesundheitsorganisation dazu auf, die 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen weltweit in allen geburtshilflichen Einrichtungen umzusetzen. Heute gibt es in 152 Ländern zertifizierte babyfreundliche Krankenhäuser, die diese Vorgabe erfüllen. Die Weltstillwoche 2010 erinnert anlässlich des 20. Jahrestags an die Bedeutung der 10 Schritte. Sie sind heute genauso aktuell wie vor 20 Jahren. Alle die im Umfeld junger Familien mit Müttern und Babys arbeiten, sollten mit ihnen vertraut sein und sie praktizieren:

- **1** Schriftliche Stillrichtlinien regelmäßig mit allen Mitarbeitern besprechen.
- **2** Alle Mitarbeiter so schulen, dass sie diese Stillrichtlinien umsetzen können.
- **3** Alle schwangeren Frauen über Bedeutung & Praxis des Stillens informieren.
- **4** Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochenen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby zum ersten Mal gestillt wurde.
- **5** Müttern korrektes Anlegen zeigen & ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrecht erhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
- **6** Säuglingen keine anderen Flüssigkeiten als Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.
- **7** 24-Stunden-Rooming-in, Mütter und Babys bleiben Tag und Nacht zusammen.
- **8** Zum Stillen nach Bedarf ermuntern.
- **9** Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger oder Schnuller geben.
- **10** Mütter auf Stillgruppen hinweisen und die Gründung von Stillgruppen fördern.



Deutscher **Hebammen**Verband e.V.

Der Deutsche Hebammenverband unterstützt die WHO/Unicef Initiative Babyfreundliche Krankenhäuser und die 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen .

[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)  
[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)