

## Von der Brust zum Familientisch

Bereits während der Schwangerschaft werden Schwangere 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.

**Ab diesem Alter** wollen dann viele Kinder andere Nahrung probieren und sind in ihrer Entwicklung so weit, dass sie sie tragen und damit umgehen können, also Nahrung gezielt ergreifen und in den Mund stecken und im Mund hin und her bewegen können.

**Der Übergang vom Stillen zum Familientisch** verläuft ganz allmählich, individuell unterschiedlich schnell und auf verschiedenen Wegen, z. B. über pürierte Nahrung oder über Fingerfood.

**Solange Ihr Kind gestillt wird**, braucht es keine Kuhmilch oder andere, artfremde Milch. Beim Stillen bekommt es weiterhin wichtige Nährstoffe, Abwehrkräfte und Kuschelezeiten.

**Neben der Beikost** kann weitergestellt werden, solange beide Beteiligten es wünschen.

**In der umseitigen Grafik** finden Sie eine allgemeine Übersicht über den Weg von der Brust zum Familientisch.

**Weitere Informationen** zur Beikost sowie einige Grundrezepte können Sie in der Broschüre „Beikost für Stillkinder“ aus unserer Schriftenreihe nachlesen.

## Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V. Dort begegnen Sie anderen Stillenden und erhalten auch Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

### AFS-Geschäftsstelle:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.  
Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim/Ruhr  
Tel.: 0208 – 38 54 00 24 (Dienstags 09:30–11:30 Uhr)  
E-Mail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)  
[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

### Stillberatungs-Hotline:

**Tel.: 0228 – 92 95 99 99** Täglich. Zum Ortstarif.  
Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

### Spendenkonto-Nr.:

**IBAN: DE32 4306 0967 4058 0548 00**  
**BIC: GENODEM1GLS**

**Impressum:** © 2022 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.  
Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzighaimer, Gisela Dietrich  
Gestaltung: Antje Scheja, München, Fotos: shutterstock.com, iStock.com. Druck: amadeus Verlag GmbH, Sonneberg. Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

### Ihre nächste AFS-Stillberaterin:



**Marietta Kortschak**  
[marietta.kortschak@afs-stillen.at](mailto:marietta.kortschak@afs-stillen.at)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



## Stillen Beikost Familientisch

Nach einem halben Jahr ausschließlichen Stillens wird begonnen, die Muttermilch nach und nach durch Beikost zu ergänzen.

Der Übergang zum Familientisch erfolgt allmählich.



**AFS**  
Arbeitsgemeinschaft  
Freier Stillgruppen e.V.

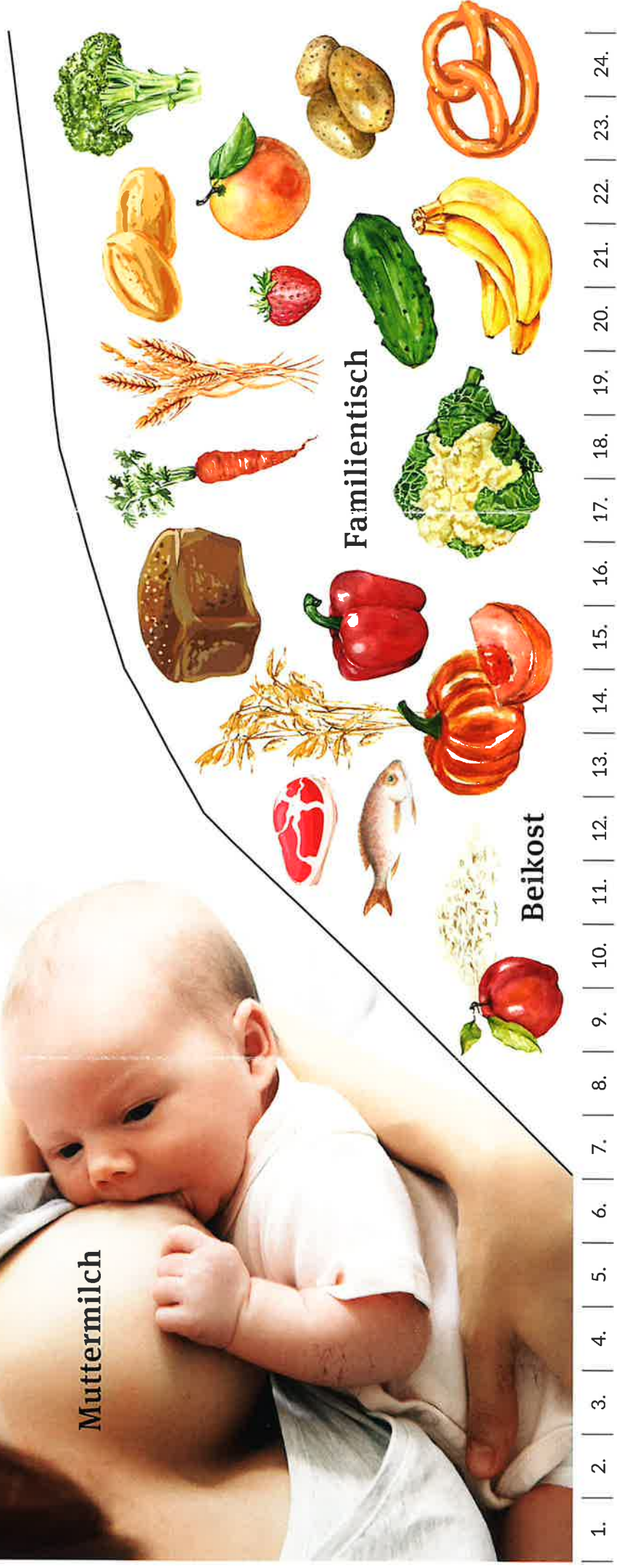
[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

# Allgemeine Ernährungsempfehlung für Säuglinge und Kleinkinder nach WHO\*



Muttermilch

© AFS 2004-2022



## Alter des Kindes in Monaten

Hinweis: Die abgebildeten Lebensmittel stehen beispielhaft für geeignete Bei- und Familienkost.

\*Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt (WHA-Resolution 54.2. vom 18.5.2001 und spätere Dokumente): 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, solange Mutter und Kind es wünschen.



**AFS**  
Arbeitsgemeinschaft der Familien-Stillenvereine  
Bundesverband e.V.