



**nationale  
stillkommission**



**Max Rubner  
Institut**

**Kurzstellungnahme**  
vom 05.02.2026

von Gartzen, A.; Both, D.; Längler, A.; Rouw, E.;  
im Namen der Nationalen Stillkommission

## **Stillen über das Säuglingsalter hinaus**





## **Stillen über das Säuglingsalter hinaus**

Muttermilch ist die ideale Nahrung für Säuglinge. Sie ist sicher, unmittelbar verfügbar und enthält während der gesamten Stillzeit u.a. Antikörper, die zum Schutz vor vielen Erkrankungen beitragen. Muttermilch liefert die gesamte Energie und alle Nährstoffe, die der Säugling in den ersten Lebensmonaten benötigt.

Gestillte Kinder sind seltener übergewichtig und haben unter anderem ein geringeres Risiko an Diabetes mellitus zu erkranken [1, 2]. Zudem unterstützt das Stillen die kognitive Entwicklung [3, 4]. Auch die Mutter profitiert vom Stillen. So sinkt bei Frauen, die gestillt haben, u.a. das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs sowie für Diabetes Typ 2. Die Erkrankungswahrscheinlichkeit ist umso geringer, je länger eine Frau in ihrem Leben gestillt hat [5-7].

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (Unicef) empfehlen, Säuglinge in den ersten 6 Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und anschließend mit Einführung von ernährungsphysiologisch angemessener und sicherer Beikost bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus weiter zu stillen. Muttermilch kann in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres über die Hälfte und im zweiten Lebensjahr bis zu einem Drittel des Energiebedarfs des Kindes decken [8].

Auch in Deutschland stillen immer mehr Mütter ihre Kinder länger als 12 Monate und über den zweiten Geburtstag hinaus [9]. Dies geschieht jedoch oft nicht in der Öffentlichkeit, denn längeres Stillen ist in Deutschland immer noch mit einem Stigma behaftet.

Oft wird fälschlicherweise unterstellt, dass längeres Stillen die Entwicklung des Kindes negativ beeinflusse und Trennungsangst begünstige. Diese Annahmen entbehren jedoch allesamt wissenschaftlicher und empirischer Belege [10].

Im Gegenteil: Stillen fördert die kindliche Entwicklung über die gesamte Stillzeit hinweg. Es trägt zu einer sicheren Bindung zwischen Mutter und Kind bei. Sicher gebundene Kinder sind emotional stabiler und zeigen eine hohe Sozialkompetenz [11]. Ein Abstillen, das im Einklang mit den Bedürfnissen von Mutter und Kind erfolgt, stärkt die Selbstwirksamkeit bei beiden [12].

Zusammenfassend ergibt sich, dass das Stillen über das Säuglingsalter hinaus zahlreiche kurz- und langfristige Vorteile für das Kind, die Mutter und die Gesellschaft bietet. Die Nationale Stillkommission spricht sich dafür aus, dass jede Mutter frei, gut informiert und ohne Druck für sich und ihr Kind entscheidet, wie lange sie stillt. Einer Stigmatisierung von Müttern muss unabhängig von der Dauer ihrer Stillzeit gesellschaftlich und politisch aktiv entgegengewirkt werden.



## Literatur

1. *Eglash A, Simon L: ABM Clinical Protocol #8: Human milk storage information for home use for full-term infants, revised 2017. Breastfeed Med 12 (7), 390-395, 2017, doi: 10.1089/bfm.2017.29047.aje*
1. *Patnode CD, Henrikson NB, Webber EM, Blasi PR, Senger CA, Guirguis-Blake JM: Breastfeeding and Health Outcomes for Infants and Children: A Systematic Review. Pediatrics 156 (1), 2025, doi: 10.1542/peds.2025-071516*
2. *Horta BL, Rollins N, Dias MS, Garcez V, Perez-Escamilla R: Systematic review and meta-analysis of breastfeeding and later overweight or obesity expands on previous study for World Health Organization. Acta Paediatr 112 (1), 34-41, 2023, doi: 10.1111/apa.16460*
3. *Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG: Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatr 104 (467), 14-19, 2015, doi: 10.1111/apa.13139*
4. *Ottino Gonzalez J, Fernandez MAR, Esaian S, Rajagopalan V, Bouhrara M, Goran MI, Adise S: Sustained breastfeeding associations with brain structure and cognition from late childhood to early adolescence. Pediatr Res, 2025, doi: 10.1038/s41390-025-04086-x*
5. *Meek JY, Noble L, Section on Breastfeeding: Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics 150 (1), 2022, doi: 10.1542/peds.2022-057988*
6. *Chowdhury R, Sinha B, Sankar MJ, Taneja S, Bhandari N, Rollins N, Bahl R, Martines J: Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatr 104 (467), 96-113, 2015, doi: 10.1111/apa.13102*
7. *Zhou Y, Chen J, Li Q, Huang W, Lan H, Jiang H: Association between breastfeeding and breast cancer risk: evidence from a meta-analysis. Breastfeed Med 10 (3), 175-182, 2015, doi: 10.1089/bfm.2014.0141*
8. *World Health Organization (WHO): Infant and young child feeding. 2023, Internet: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> (accessed 14.10.2024)*
9. *Brettschneider AK, von der Lippe E, Lange C: Stillverhalten in Deutschland – Neues aus KiGGS Welle 2. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 61 (8), 920-925, 2018, doi: 10.1007/s00103-018-2770-7*
10. *Delgado CA, Munhoz TN, Santos IS, Barros FC, Matijasevich A: Prolonged breastfeeding for 24 months or more and mental health at 6 years of age: evidence from the 2004 Pelotas Birth Cohort Study, Brazil. Child and Adolescent Mental Health 22 (4), 209-215, 2017, doi: <https://doi.org/10.1111/camh.12224>*
11. *López-Fernández G, Gómez-Benito J, Barrios M: The Relationship Between Infant Feeding Practices and Child's Behavior: The Mediating Role of Maternal Attachment. Nursing & Health Sciences 27 (2), e70090, 2025, doi: <https://doi.org/10.1111/nhs.70090>*
12. *Weaver JM, Schofield TJ, Papp LM: Breastfeeding duration predicts greater maternal sensitivity over the next decade. Dev Psychol 54 (2), 220-227, 2018, doi: 10.1037/dev0000425*



**nationale  
stillkommission**

**III** Max Rubner  
Institut

---

**Nationale Stillkommission**

Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Haid-und-Neu-Straße 9

76131 Karlsruhe

Telefon: +49 721 6625 – 617

[stillkommission@mri.bund.de](mailto:stillkommission@mri.bund.de)

<http://www.mri.bund.de/de/nationale-stillkommission>