

Haben Sie Fragen zur Ernährung?  
Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.  
M 0664 / 802 83 664

aks Ernährungsberatung und  
Diättherapiestelle in Ihrer Nähe:

Götzis  
Bludenz  
Bürs  
Bregenz  
Dornbirn  
Lingenau

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

### Kostenlose Workshops

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit  
Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr  
Termine und Anmeldung unter: [gesundheitskasse.at/revan](http://gesundheitskasse.at/revan)

## Fläschchen



Vertrauen Sie auf die  
Hungerzeichen Ihres Babys.

Bereiten Sie das Fläschchen immer frisch zu.  
Verwenden Sie eine kleine Saugergröße.  
Mit dem kleinsten Fläschchen - Saugerloch.

Wir empfehlen Pre-Nahrung für das  
gesamte erste Lebensjahr.

Halten Sie Ihr Baby abwechselnd  
links und rechts im Arm.  
Das fördert seine Entwicklung.

Kuscheln Sie mit Ihrem Kind.  
Verwöhnen Sie es mit  
Hautkontakt und Nähe.



## Empfehlungen für Mütter und Väter

Recommendations for Mothers and Fathers  
Anneler ve Babalar için tavsiyeler  
Preporuke za očeve i majke  
Рекомендации для матерей и отцов



aks gesundheit GmbH  
in Kooperation mit

connexia Elternberatung  
Hebammengremium  
Katholisches Bildungswerk  
Kinder lieben Lesen  
Krankenhaus Dornbirn  
Netzwerk Familie  
schwanger.li  
Sicheres Vorarlberg  
Verein okay. zusammen leben  
Vorarlberger Ärztekammer –  
Fachgruppe der Kinder- und  
Jugendärztinnen und -ärzte sowie  
Fachgruppe der Gynäkologinnen  
und Gynäkologen  
Österreichische Gesundheitskasse  
Vorarlberger Landeskrankenhäuser  
Vorarlberger Stillberaterinnen  
ifs Familienberatung

Finanziert durch:



# Stillen Fläschchen



**bebi.or.at**

6. Auflage / Stand 02-2026 / Alle Quellen online

# Stillen

Breastfeeding  
Erzitzrme  
Dojenje  
кормление  
грудью



Informieren Sie sich schon in der Schwangerschaft über das Stillen. Stillen ist gemeinsames Lernen für Mutter und Kind.

Stillen Sie, so lange Sie und Ihr Kind das wollen. Das ist das Beste für Mutter und Kind.

Kuscheln Sie mit Ihrem Kind. Verwöhnen Sie es mit Hautkontakt und Nähe.

Vertrauen Sie auf die Hungerzeichen Ihres Babys.



Tipps

## Rund ums Stillen

Ihr Baby ist hungrig, wenn es zum Beispiel die Faust in den Mund nimmt. Oder wenn es schmatzt und unruhig wird. Auch wenn es den Kopf hin und her dreht, kann das ein Zeichen für Hunger sein.

Babys haben unterschiedlich oft Hunger. Stillen Sie Ihr Kind, wenn es hungrig ist.

Ihr Baby hat genug, wenn es zufrieden ist. Und wenn es gut zunimmt. Stillen fördert die gesunde Entwicklung. Stillen kann auch vor Krankheiten, Übergewicht, Allergien und Fehlstellungen der Zähne schützen.

Stillen senkt das Risiko der Mutter, an Brustkrebs oder Eierstockkrebs zu erkranken. Stillen kann das Abnehmen unterstützen. Stillen spart Geld und ist praktisch.

Frauen, die stillen, brauchen mehr Energie und Flüssigkeit. Trinken Sie beim Stillen ein Glas Wasser.

Ernähren Sie sich ausgewogen und leben sie gesund.

## Wohin in Vorarlberg?

1450, die 24 h Telefonbetreuung  
Alle wichtigen Servicestellen online



Mehr zum Thema

**bebi.or.at**

baby.eltern.beratung.information

Eine Initiative Vorarlberger Beratungseinrichtungen