

PRESSEMITTEILUNG

***Sechs Monate voll stillen, mindestens
zwölf Monate insgesamt: Neue Leitlinie
gibt klare Empfehlung für Familien***

Bonn, 20. Februar 2026. "Ich möchte stillen, aber wie lange?" Diese Frage stellen sich viele Schwangere und frischgebackene Eltern. Eine neue wissenschaftliche Leitlinie für Deutschland gibt jetzt eine klare Antwort: Säuglinge sollten in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden. Insgesamt wird eine Stilldauer von mindestens zwölf Monaten empfohlen.

Mit der Veröffentlichung von Teil 1 der AWMF-S3-Leitlinie „Stilldauer und Interventionen zur Stillförderung" liegt erstmals eine einheitliche, evidenzbasierte Empfehlung für Deutschland vor. Sie bietet eine verlässliche Orientierung für alle, die Schwangere und Mütter begleiten: Ärztinnen und Ärzte, Hebammen, Still- und Laktationsberaterinnen sowie Pflegefachpersonen. Aber auch für Familien selbst.

Einheitliche Public-Health-Empfehlung - frühere Aussagen gelten nun als überholt

Deutschland schließt sich damit der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO an. Frühere Aussagen, die weniger als sechs Monate voll Stillen empfehlen, gelten mit dieser Leitlinie als überholt.

"Die unterschiedlichen Aussagen zur Dauer des Stillens haben viele Eltern verunsichert. Die eine Fachkraft rät zu vier Monaten, die andere zu sechs, das verwirrt", sagt Dr. Pia Müller, die für die Elternorganisation Mother Hood an der Leitlinie mitgeschrieben hat. "Die neue Leitlinie bringt endlich Klarheit. Sie gibt nicht vor, dass jede Mutter stillen muss und wie lange. Stattdessen setzt sie einen medizinischen Standard. Auf dieser Grundlage können Familien dann selbst entscheiden."

Aus der neuen Leitlinie geht hervor, dass Stillen sowohl kurzfristige als auch langfristige gesundheitliche Vorteile für Kind und Mutter mit sich bringt. Bei Kindern hat es beispielsweise schützende Effekte vor Mittelohrentzündung, Durchfall oder Asthma. Für stillende Personen verringert sich u. a. das Brustkrebsrisiko und die körperliche Heilung nach der Geburt wird gefördert.

"Eltern haben das Recht, selbst zu entscheiden, wie sie ihr Kind ernähren. Damit sie diese Entscheidung gut informiert treffen können, liefert die Leitlinie nun eine verlässliche wissenschaftliche Grundlage", ergänzt Pia Müller. "Die Leitlinie erklärt, wie die Empfehlungen zum Stillen entstanden sind und welche positiven Effekte es für die Gesundheit von Frauen und Kindern gibt. Nun ist es wichtig, diese Erkenntnisse gegenüber Familien auch klar zu benennen."



Die Leitlinie „Stilldauer und Interventionen zur Stillförderung" ist das Ergebnis einer langjährigen systematischen Auswertung der verfügbaren wissenschaftlichen Studien und eines strukturierten Abstimmungsverfahrens, an dem zahlreiche medizinische Fachgesellschaften, Berufsverbände und Fachorganisationen aus dem Bereich der Stillförderung beteiligt waren.

Die vollständige Leitlinie ist unter der [Registernummer 027-072 im Leitlinienregister der AWMF](#) veröffentlicht.

Über Mother Hood e. V.

Bei [Mother Hood e.V.](#) setzen sich Eltern für eine gute Versorgung von Mutter und Kind vor, während und nach der Geburt ein. Durch Kreißsaalschließungen, Personalmangel in Kliniken, Lücken in der Hebammenversorgung und Missachtung von Patient:innenrechten ist eine sichere Geburtshilfe nicht überall gegeben. Zu den Hauptforderungen des Vereins gehört die Sicherstellung einer Eins-zu-Eins-Begleitung durch eine Hebamme, die Beachtung des Patientenrechtegesetzes (§ 630 d BGB) und die Wahrung des Rechts auf die freie Wahl des Geburtsortes. Evidenzbasiertes Arbeiten ist die Grundlage unserer Aktivitäten. Mother Hood realisiert für Eltern verschiedene kostenfreie Projekte, wie die [Online-Elternkurse](#) oder das [Hilfetelefon nach schwieriger Geburt](#).

Pressekontakt:

Katharina Desery, E-Mail k.desery@mother-hood.de, Tel. 0163/ 7274735. Mother Hood e. V., Villenstraße 6, 53129 Bonn.