

Stillen als Verhütungsmittel?

Ein Eisprung wird zuverlässig verhindert, wenn:

- das Kind voll gestillt wird,
- und zwar mindestens alle vier Stunden,
- für mindestens 20 Minuten trinkt,
- keinen Schnuller bekommt,
- keine anderen Flüssigkeiten bekommt.

Das Abpumpen von Muttermilch hat eine geringere Schutzwirkung als das Saugen des Kindes.

5% der stillenden Mütter werden innerhalb der ersten neun Monate nach der Geburt wieder schwanger.