AFS-Stillhotline

Bei Stillproblemen, Unsicherheiten, Schmerzen oder Fragen ist die AFS-Stillhotline 24/7 für euch da! Hier könnt ihr direkt, anonym und ohne versteckte Kosten mit einer ausgebildeten Stillberaterin sprechen.

Einfach anrufen unter: 0228 / 92 95 9999

Wenn du Lust hast, andere stillende Eltern zu treffen, dann komm gerne zu einer unserer Stillgruppen! Alle Infos unter: afs-stillen.de

AFS-Geschäftsstelle:
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.
Johannastr. 44, 46537 Dinslaken
Tel.: 02064 – 45 90 575
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
www.afs-stillen.de

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: © 2026 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.
Vorstand: Pia Gerke-Kömüves, Diana Degenkolb, Franziska Heck
Gestaltung: Antje Scheja, München. Fotos: Anika Krickl. Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

Ihre nächste AFS-Stillberaterin:

Die AFS wird gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend



„Ich still, wo ich will.“

Unter dem Motto „Ich still, wo ich will“ haben drei Mütter eine Fotoaktion für mehr Sichtbarkeit des Stillens im öffentlichen Raum ins Leben gerufen. Mit Bildern von Stillenden an unterschiedlichen Orten will die Kampagne zeigen: **Stillen in der Öffentlichkeit ist kein Tabu, sondern Teil des Alltagslebens.** Inzwischen haben sich in über 50 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz Stillende und Fotograf*innen der Aktion angeschlossen.

Mehr Infos zur Aktion unter
ichstillwoichwill.de

AFS
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e. V.

www.afs-stillen.de

ICH STILL, WO ICH WILL

Liebe Mütter*,

Stillende erleben leider regelmäßig, dass fremde Menschen nicht ganz so unbefangen mit dem Stillen an öffentlichen Orten umgehen, wie es eigentlich sein sollte. Sie schauen böse, sagen etwas oder wollen Mütter wegschicken. Das verunsichert und es gibt Mütter, die deshalb lieber zu Hause bleiben oder sogar früher aufhören zu stillen, als sie möchten.

Aber: Du musst dich nicht verstecken!

Stillen ist Nahrung und Nähe. Du und dein Baby entscheidet, wann und wo gestillt wird – niemand sonst. Dieser Flyer soll dir Mut machen, deinen Stillweg zu gehen.

Gemeinsam mit der AFS e.V. setzt sich die Initiative „Ich still, wo ich will“ für ein stillfreundliches Klima ein und hat diesen Flyer zusammengestellt.



Darf ich überall öffentlich stillen?

Ja. In Deutschland ist das Stillen in der Öffentlichkeit erlaubt. Es ist keine Straftat und verboten.

Gut zu wissen: Restaurant- oder Ladenbesitzer*innen dürfen entscheiden, wer in ihren Räumen bleibt. Aber ein Verbot fürs Stillen ist altmodisch und ungerecht. Lass dich nicht verunsichern. Stillen ist ein Grundbedürfnis deines Babys.

Tipp für deinen Alltag

- **Du entscheidest:** Wenn du lieber zu Hause oder geschützt stillst, ist das völlig okay. Du musst niemandem etwas beweisen.
- **Dein Komfort zählt:** Ob mit Stilltuch, im Tragetuch oder ganz ohne Sichtschutz – mach es so, wie es für euch gut ist.
- **Stillräume sind kein Muss:** Bänke im Park oder Stillräume im Einkaufszentrum sind ein Angebot. Du musst nicht dorthin gehen, wenn du nicht willst.
- **Hilfe holen:** Suche Blickkontakt zu netten Menschen oder stille zusammen mit Freund*innen. Das gibt Sicherheit.
- **Bei blöden Sprüchen:** Deine Sicherheit geht vor. Du darfst etwas sagen, musst dich aber nicht rechtfertigen. Wenn jemand aufdringlich wird, bitte andere Menschen um Hilfe.
- **Vergiss nicht:** Wenn sich jemand am Stillen stört, ist dies das Problem dieser Person – nicht deines. Wer Stillende beschimpft, sollte sich schämen. Nicht du.

Tipp zum Weiterlesen

Das Buch **„Unstillbar“** von Britta Fuchs gibt noch mehr Wissen und Mut rund ums Stillen.

