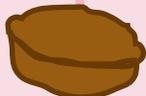


Leitfaden für den Stillstart: „Was, wann, wieviel“

	1. Woche							2. Woche	3. Woche	
	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag			
Wie oft solltest Du in 24h stillen?	<p>In den ersten Stunden alle 1-2 Stunden anlegen (bzw. versuchen) & viel Hautkontakt/ Kuscheln</p> <p>Dein gesundes termingeborenes Baby soll gestillt werden, wann, wie oft und wie lange es will. Mindestens jedoch 8-12 mal innerhalb 24 Stunden.</p> <p>Clusterfeeding (gehäuftes trinken wollen) und „Einschlafstillen“ ist dabei völlig normal. Dein Baby sollte möglichst, kräftig, stetig und ausdauernd trinken, so dass Du es schlucken hören kannst</p>									
	Milcheinschuß									
So groß ist der Magen Deines Babys	 Größe einer Kirsche		 Größe einer Walnuß		 Größe einer Aprikose		 Größe eines Hühnereis			
So viele nasse Windeln sollte Dein Baby durchschnittlich in 24h haben	 Mindestens 1 nasse Windel	 Mindestens 2 nasse Windeln	 Mindestens 3 nasse Windeln	 Mindestens 4 nasse Windeln	 Mindestens 6 nasse Windeln voll mit hellgelbem bis farblosem Urin					
So viel/ diesen Stuhlgang sollte Dein Baby durchschnittlich in 24h haben	Mindestens 1-2 Windeln mit Stuhlgang (Mekonium, „Kindspech“: Schwarzgrün, Dunkelgrün, zäh)		Mindestens 3 Windeln mit Stuhlgang („Übergangsstuhl“: Braun, Grün-Braun, Grün-Gelb)		Mindestens 3 Windeln mit Stuhlgang (meist senfgelber, weicher, manchmal körniger Muttermilchstuhl)					
Gewicht Deines Babys	Dein Baby sollte nicht mehr als 7% seines Körpergewichtes abnehmen			Dein Baby sollte ab dem 4. Lebenstag ca. 20-35g pro Tag zunehmen. Etwa um den 10.-14. Tag sollte es sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben						
Sonstiges	Wenn Baby nicht trinken mag: Viel Hautkontakt, Kolostrum von Hand gewinnen und schlecken lassen		Dein Baby sollte aktive Wachphasen haben, in denen es trinkt, es sollte außerdem leicht zu wecken sein. Deine Brust sollte sich nach dem Stillen weicher und weniger schwer anfühlen							

Ich unterstütze die Empfehlung der WHO, welche empfiehlt bis zum **vollendeten 6. Lebensmonat** ausschließlich zu stillen und dann unter Einführung von Beikost weiterzustillen bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus, wenn Mutter und Kind es wünschen.

Nach einer ursprünglichen Idee von www.beststart.org ins Deutsche übertragen und fachlich überarbeitet, Text und Layout: Christina Law-McLean IBCLC. Das vorliegende Merkblatt ist sorgfältig erarbeitet worden. Alle Angaben sind trotzdem ohne Gewähr. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die aus dem Inhalt und dessen Anwendung resultieren. Das Merkblatt ersetzt keinesfalls eine persönliche Beratung durch Stillberaterin oder Hebamme und ersetzt auch keinesfalls einen Besuch beim Arzt.