

# 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		

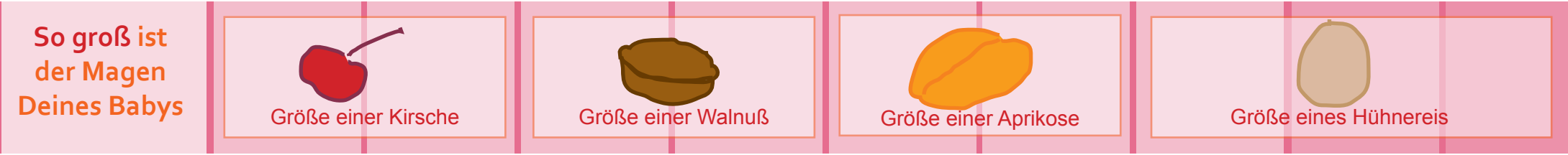
**Wie oft solltest Du in 24h stillen?**

In den ersten Stunden alle 1-2 Stunden anlegen (bzw. versuchen) & viel Hautkontakt/ Kuscheln

Dein gesundes termingeborenes Baby soll gestillt werden, wann, wie oft und wie lange es will. Mindestens jedoch 8-12 mal innerhalb 24 Stunden.

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

Milcheinschuß



**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.