

Stillen: der Beginn

1. Wie lege ich mein Baby richtig an?

Beobachten Sie Ihr Baby beim Stillen. Wenn Sie es richtig angelegt haben, sehen Sie:

1. Der Bauch Ihres Babys liegt an Ihrem Bauch.
2. Ausgangsposition: Die Nase des Babys liegt in Höhe der Brustwarze.
3. Suchreflex: Das Baby öffnet seinen Mund und leckt an der Brustwarze.
4. Das Baby sucht nach der Brustwarze.
5. Der Mund des Babys ist beim Umfassen der Brustwarze weit offen, sein Kopf kippt etwas nach hinten.
6. RICHTIG: ein Großteil des Warzenvorhofs verschwindet im Mund. Das Kinn und eventuell auch die Nase berühren die Brust. Die Lippen sind nach außen gewölbt. Das Baby saugt. FALSCH: Die Lippen umfassen nur die Brustwarze.
7. Das Baby lässt nach dem Trinken die Brustwarze los und ist satt.
RICHTIG: Die Brustwarze ist langgezogen und rund. FALSCH: Die Brustwarze ist abgeflacht (falsche Saugtechnik).

2. Woher wissen Sie, ob Ihr Baby gut trinkt?

1. Das Baby beginnt das Stillen meistens mit einigen schnellen Saugbewegungen um das Einschließen der Milch auszulösen. Sobald die Milch fließt, trinkt es mit tiefen, langsamen Zügen mit gelegentlichen Atempausen.
2. Das Baby schluckt hör- und sichtbar. Seine Wangen bleiben beim Saugen rund. Es ist eine Bewegung zwischen seinen Ohren und seinen Schläfen sichtbar.
3. Das Baby hat einen feuchten Mund und ist nach dem Stillen satt.

3. Wie breche ich nach dem Stillen das Vakuum?

1. Stecken Sie den Finger in den Mundwinkel zwischen den Kieferbogen.
2. Das Vakuum wird gebrochen und das Baby lässt los. Das ist normalerweise nicht schmerzhaft.

4. Woher weiß ich, dass mein Baby essen möchte?

1. Das Baby leckt an seinen Händen, seine Augen sind geschlossen.
2. Das Baby ballt seine Fäuste.
3. Das Baby leckt an seinen Lippen, dreht seinen Kopf und sucht die Brust.
4. Das Baby führt seine Hände zum Mund.
5. Das Baby macht einen gespannten Eindruck.
6. Das Baby weint.

5. Wie oft muss mein Baby essen?

Fütterungsplan für 24 Stunden: zwischen 0-2 Wochen

Fütterungsplan für 24 Stunden: ab 2 Wochen

Die Anzahl Fütterungen in 24 Stunden ist von Baby zu Baby unterschiedlich. Sie können das Baby am besten bei Bedarf stillen. In den ersten 2 Wochen trinken die meisten Babys alle 2 Stunden oder häufiger. Ab 2 Wochen lassen einige Babys

4 Stunden oder mehr zwischen 2 Stillperiode, andere trinken auch dann noch alle 2 Stunden oder häufiger. Wenn Sie beunruhigt sein sollten oder Fragen haben, können Sie sich an die Regionalkrankenschwester wenden.

6. **Woher weiß ich, dass mein Baby ausreichend trinkt?**

Stuhlgangwindeln

Der Stuhlgang entwickelt sich in der ersten Woche vom schwarzen, zähen Mekonium zu gelborangem, flüssigem Stuhlgang: Mekonium – Übergangsstuhlgang – Stillstuhlgang.

Anzahl Stuhlgangwindeln zwischen 0-6 Wochen

Es gibt in den ersten Wochen mindestens drei Stuhlgangwindeln pro Tag.

Anzahl Stuhlgangwindeln ab 6 Wochen.

Ab 6 Wochen entwickelt sich der Stuhlgang bei jedem Kind anders. Einige Babys produzieren 3 bis 6 Windeln pro Tag.

Andere Babys nur 1 bis 2 Windeln pro Woche. Beide Situationen sind normal.

Harnwindeln

Das Baby uriniert regelmäßig, ab Tag 4 gibt es sicher 6 Harnwindeln in 24 Stunden.

Gewicht

Erwartet wird ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von 7% in der ersten Woche.

Geburtstag = Geburtsgewicht

± Tag 3 = Geburtsgewicht – 7%

± Tag 14 = Geburtsgewicht

± 3. Woche = Geburtsgewicht + durchschnittlich 100 bis 200 Gramm

7. **Wie bewahre ich abgepumpte Muttermilch auf?**

Hygienisch frisch abgepumpte Muttermilch bewahren Sie in abgedeckten, sterilisierten Flaschen oder Gläsern oder in sterilen Muttermilch-Tütchen auf.

- 4 Stunden bei Raumtemperatur bis 25°C oder
- 72 Stunden im hinteren Teil des Kühlschranks (0 – 4°C) oder
- 2 Wochen im Gefrierfach des Kühlschranks oder
- 3 – 6 Monate im Tiefkühlschrank (-18°C oder kälter).

Tipp: Vergessen Sie nicht das Datum des Abpumpens zu notieren.

Auftauen von eingefrorener Muttermilch

- Langsames Auftauen: im hinteren Teil des Kühlschranks, maximal 24 Stunden aufbewahren, nicht wieder einfrieren.
- Schnelles Auftauen: unter fließendem Wasser (von kalt zu wärmer). Die Muttermilch kann sofort an das Baby gefüttert werden. Sie kann nicht aufbewahrt werden.

Aufbewahrung von Muttermilch für kranke Kinder und Frühchen

Halten Sie sich an die Richtlinien des behandelnden Arztes oder des Krankenhauses.