

Checkliste für das Stillen

Wenn Sie jede der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten können, und Ihr Baby 7 Tage oder älter ist, kommen Sie beide mit dem Stillen gut zurecht.

Wenn Sie auch nur eine Frage mit „Nein“ beantworten müssen, brauchen Sie Hilfe. Es ist am besten, wenn Sie sich gleich melden, denn dann lassen sich Schwierigkeiten schnell beheben.

Klappt es mit dem Stillen gut? ja nein

Stillen Sie mindestens 8 - 12 x in 24 Stunden? ja nein

Hat Ihr Baby mindestens 6 sehr nasse Windeln pro Tag? ja nein

Hat Ihr Baby mehrmals gelben Stuhlgang pro Tag?
(Nach der zweiten Woche kann der Stuhlgang seltener werden, sollte aber bis zur 4. - 6. Lebenswoche wenigstens 1 x täglich sein. Danach können die Abstände einige Tage sein.) ja nein

Bekommt Ihr Baby nur Muttermilch (keinen Tee oder Flaschennahrung)? ja nein

Lassen Sie das Baby an der ersten Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten? ja nein

Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig?
(Es braucht keinen Schnuller/Beruhigungssauger) ja nein

Sind Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei? ja nein



Wie Sie feststellen können, ob Ihr Baby genug Muttermilch bekommt

Bitte füllen Sie das Protokoll auf den nächsten Seiten aus

Überreicht von:



Stillprotokoll ab der zweiten Woche

Kreisen Sie die Stunde (~) ein, wenn Ihr Baby stillt.

Kreisen Sie das „W“ ein, wenn Ihr Baby eine nasse Windel hat.

Kreisen Sie das „S“ ein, wenn Ihr Baby Stuhlgang hat.

Während der zweiten Lebenswoche wird der Bedarf Ihres Babys an frischen Windeln wahrscheinlich am höchsten sein.

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____

Tag 8	Ziel
	wenigstens
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	8-12
Nasse Windeln W W W W W W	6
Stuhl, gelb S S S S	4

Tag 9	Ziel
	wenigstens
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	8-12
Nasse Windeln W W W W W W	6
Stuhl, gelb S S S S	4

Tag 10	Ziel
	wenigstens
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	8-12
Nasse Windeln W W W W W W	6
Stuhl, gelb S S S S	4

Tag 12	Ziel
	wenigstens
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	8-12
Nasse Windeln W W W W W W	6
Stuhl, gelb S S S S	4

Tag 13	Ziel
	wenigstens
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	8-12
Nasse Windeln W W W W W W	6
Stuhl, gelb S S S S	4

Tag 14	Ziel
	wenigstens
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	8-12
Nasse Windeln W W W W W W	6
Stuhl, gelb S S S S	4

Es ist in Ordnung, wenn Ihr Baby mehr nasse Windeln hat als angegeben. Nach der zweiten Woche kann der Stuhlgang seltener werden, sollte aber bis zur 4. – 6. Lebenswoche wenigstens 1 x täglich sein. Danach können die Abstände einige Tage sein. Melden Sie sich gleich, wenn die Windeln weniger sind als vorgesehen!

Telefon: _____