



DATUM:								Pumptrichtergröße ☐S ☐M ☐L ☐XL		
Nr.	Uhrzeit	Brustmassage	Stillen rechts Min.	Stillen links Min.	Beidseitiges Abpumpen		Handgewinnung ml	Beobachtungen	Ausscheidung des Kindes	
					Rechts ml	Links ml			Stuhl	Urin
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

DATUM:								Pumptrichtergröße ☐S ☐M ☐L ☐XL		
Nr.	Uhrzeit	Brustmassage	Stillen rechts Min.	Stillen links Min.	Beidseitiges Abpumpen		Handgewinnung ml	Beobachtungen	Ausscheidung des Kindes	
					Rechts ml	Links ml			Stuhl	Urin
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

**Nach der Entlassung ist Ihre Hebamme Ihre wichtigste Ansprechpartnerin. Damit Sie zu Hause gut ankommen, geben wir Ihnen die wichtigsten Empfehlungen mit:**

- Wenn möglich, wird ausschließliches Stillen (mind. 8-12 x/24 Stunden) bis zum vollendeten 6. Lebensmonat empfohlen. Danach kann Beikost eingeführt und weitergestillt werden – bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus, solange Mutter und Kind dies wünschen. Beikostreife zeigt sich daran, dass Ihr Kind mit wenig Unterstützung sitzen kann, Essen greift, zum Mund führt und Nahrung kauen bzw. schlucken kann.
- Sie erkennen an Gewichtsentwicklung und Ausscheidungen, dass Ihr Kind gut versorgt ist. Das Geburtsgewicht sollte um den 10.–14. Lebenstag wieder erreicht sein. Die Anzahl nasser Windeln sollte in den ersten Tagen zunehmen, ab dem 5.–6. Lebenstag etwa 5–6 nasse Windeln in 24 Stunden.
- Still- oder Müttergruppen sind bei vielen Fragen eine wertvolle Unterstützung.

