

„Stillmenü“ der ersten 48 Lebensstunden

Name des Kindes: _____ Geboren: _____ Uhrzeit: _____

Name der Mutter : _____

Liebe Mütter,

herzlichen Glückwunsch zur Entbindung. Niemand hat nun mehr Ruhe verdient als Sie und ihr Kind. Für ein erfülltes und anhaltend erfolgreiches Stillen dürfen die ersten 48 Stunden nach der Geburt jedoch nicht ungenutzt bleiben. Das frühe, regelmäßige und häufige Anlegen in den ersten Lebenstagen Ihres Kindes, ist die Grundvoraussetzung für eine ausreichende Milchbildung und unbedingt notwendig, um die allgemeine Gewichtsabnahme nach der Geburt in einem physiologischen Bereich zu halten.

Bereits das Neugeborene zeigt deutlich sein Bedürfnis durch die sogenannten Stillzeichen wie: nesteln, Saug-, Schmatz-, Zungen- und Suchbewegungen. Es nimmt Finger oder Fäustchen in den Mund und öffnet vielleicht kurz die Augen. Die Kinder steigern die Trinkhäufigkeit täglich. Wollen sie am ersten Tag vielleicht nur 8 Mal angelegt werden, verlangen sie am 2. oder 3. Tag 8-12 Mal die Brust und häufiger. Sie trinken meist an jeder Brustseite. Dabei wird nicht nur Hunger und Durst, sondern auch ihr großes Saugbedürfnis gestillt. Durch die unmittelbare körperliche Nähe erfahren die Kinder Trost und Geborgenheit.

Um Ihnen und uns einen Überblick zu verschaffen, bitten wir Sie das Trinken Ihres Kindes hier festzuhalten. Es ist uns ein großes Anliegen, Sie beim Stillprozess zu begleiten und zu unterstützen. Melden Sie sich bei Fragen und Unsicherheiten, sowie zur Stillvisite jederzeit bei den Hebammen oder Kinderkrankenschwestern auf Station.

Uhrzeit	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1. Lebenstag																									
Li. Brust																									
Re. Brust																									
Urin																									
Stuhlgang																									

Uhrzeit	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
2. Lebenstag																									
Li. Brust																									
Re. Brust																									
Urin																									
Stuhlgang																									

Uhrzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
3. Lebenstag																									
Li. Brust																									
Re. Brust																									
Urin																									
Stuhlgang																									



Stillbeauftragte, Universitätsfrauenklinik Tübingen

