



## Checkliste für stillende Mütter IF

1. Ich kann mein Kind an beiden Brüsten problemlos anlegen und ich kenne folgende bequeme Stillpositionen: Wiegen-, Rücken-, Fröhchenhaltung und Stillen im Liegen.
2. Ich weiß, dass ich durch korrektes Anlegen wunde Brustwarzen, Milchstau, schlechtes Gedeihen vermeide: Mund auf Höhe der Brustwarze, Ohr-Schulter-Hüfte bilden eine Linie, „Bauch an Bauch“, Kind zur Brust führen, Mund „voll Brust“, Lippen sind aufgestülpt, Pausbacken, Nasenspitze, Kinn und Wangen berühren die Brust.
3. Ich kenne die frühen Hungerzeichen und warte mit dem Anlegen nicht, bis mein Kind schreit: Blinzeln, Grimassen, Gurren, leise Töne, Mund sucht, Kopf dreht hin und her, an Fingern lutschen, an Faust saugen, Herausstrecken der Zunge, Zunge fährt über die Lippen, Arm- und Beinbewegungen, leichte Unruhe.
4. (Ich weiß, wie oft ich mein Kind stille: ca. 8-12 mal pro Tag.) Ich stille nach Bedarf des Kindes bei Hunger, Durst, Schmerzen, aber auch zum Trost, circa 8-12 mal pro Tag. Ich stille auch nach meinem Bedarf: bei voller Brust, Milchstau.
5. Ich weiß, dass mein Kind die Trinkdauer selbst bestimmt: 5-40 Minuten (durchschnittlich 20 Minuten) pro Mahlzeit.
6. Ich erkenne, wann mein Kind satt ist: im Verlauf der Stillmahlzeit kann es sein, dass sich seine Händchen entspannt öffnen. Das Kind ist zufrieden und ruhig, es kann die Brust loslassen, fällt in Schlaf und meine Brust ist weicher.
7. Ich weiß, wie viele nasse und volle Windeln mein Kind in den ersten Wochen haben muss: mindestens 5-6 nasse Einmalwindeln und mindestens 2(-5) Stuhlentleerungen pro Tag.
8. Ich weiß, wie viel mein Kind zunehmen sollte: in den ersten 3 Monaten mindestens 150-200 g, normal 180-250 g pro Woche.
9. Ich kenne Möglichkeiten mein Kind zum Stillen zu bringen, wenn es schläfrig ist: mehrmals Brustseitewechseln, Wickeln, Ausziehen, Rücken massieren, Handflächen und Fußsohlen reiben, aufrechte Stillposition, Stillposition wechseln,
10. Ich weiß, dass Flaschensauger, Schnuller und Brusthütchen zu einer Saugverwirrung führen können und kenne andere Möglichkeiten mein Kind zuzufüttern: alternative Fütterungsmethoden und zu beruhigen: Finger, Wiegen, Fliegerhaltung, Summen, Tragetuch.
11. Ich kann Abpumpen und die Brust von Hand entleeren und kenne den Umgang mit Muttermilch.
12. Ich weiß, wann und wo ich mir Hilfe beim Stillen holen kann: Still-Telefon, Still-Ambulanz, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Stillgruppe, Hebamme.
13. Ich kenne die Empfehlungen der WHO und der Nationalen Stillkommission Deutschlands: ausschließliches Stillen ab errechnetem Geburtstermin 6 Monate lang und Weiterstillen bis zum Ende des 2. Lebensjahres und darüber hinaus, solange es mir und meinem Kind gefällt.

Titel:		nächste		Seite 1 von 1
Revisionsverantwortlicher:		Freigabe von:	Freigabe am:	