

Stillmahlzeiten in den ersten Wochen

Liebe Mama,
in den ersten Wochen möchte
dein Baby sehr häufig an die Brust.
Vielleicht sogar jede Stunde.

DAS IST SO, WEIL

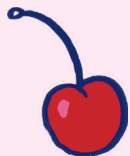
- der Magen deines Babys noch ganz klein ist.
- es deine Nähe braucht und die Brust Geborgenheit gibt.
- Saugen an der Brust hilft, Erlebtes und Schmerzen zu verarbeiten.
- Muttermilch so gut verdaulich ist.



6 bis 18 Mahlzeiten am Tag sind ganz normal. Mach dir keine Sorgen: 95% aller Frauen können ausreichend Muttermilch produzieren, wenn sie nach Bedarf stillen.

Ja, das kann ziemlich anstrengend sein. Es ist aber auch sehr schön! Am besten nimmst du dir die nächsten Wochen erst einmal nicht so viel vor.

DER BABYMAGEN IM VERGLEICH



1. Tag
Kirsche



3. Tag
Walnuss



1. Woche
Aprikose



2 bis 4 Wochen
Hühnerei

In den ersten 24 Stunden gewöhnt sich das Baby zunächst an seine neue Umgebung und sollte mindestens 6-mal angelegt werden. Eine Gewichtsabnahme bis zu 7% seines Körpergewichts ist in dieser Zeit unbedenklich. Ab dem dritten Tag wird das Baby richtig aktiv und braucht viele kleine Stillmahlzeiten; 6 bis 18 Mahlzeiten in 24 Stunden sind durchaus normal.

Je häufiger dein Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch wird produziert. So passt sich dein Körper ideal dem Bedarf an:

NACHFRAGE



ANGEBOT



TIPPS FÜR AUSREICHEND MUTTERMILCH:

- Nach Bedarf stillen und keine Mindestabstände zwischen den Mahlzeiten lassen.
- So lange trinken lassen, wie das Baby möchte. Etwa 10 bis 20 Minuten pro Brust sollten eingeplant werden.
- Zu jeder Stillmahlzeit beide Brüste anbieten.
- Keine weiteren Lebensmittel anbieten. Muttermilch reicht die ersten 4 bis 6 Monate als alleiniges Nahrungsmittel aus.

DARAN ERKENNST DU, DASS DEIN BABY GENUG MILCH BEKOMMT:

- Es saugt langsam und stetig.
- Du hörst es schlucken.
- Seine Arme und Hände sind entspannt.
- Es ist zufrieden.

Ab drei bis vier Tagen nach der Geburt:

- Dein Baby hat mindestens 6 nasse und schwere Windeln in 24 Stunden.
- Es wächst und nimmt an Gewicht zu.

Denk daran, dein Baby richtig anzulegen, damit du keine wunden Brustwarzen bekommst.

Wenn du weitere Fragen hast oder dir noch unsicher bist, kontaktiere am besten eine Hebamme oder Stillberaterin.



nutriCARD

KOMPETENZCLUSTER für ERNÄHRUNG
und KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT

gefördert von:

AOK PLUS 
Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Herausgeberin: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. - AGETHUR -
Illustrationen: Olivia Vieweg | Layout und Satz: Michael Möller, comicpix.de | 2. Auflage 2024, Weimar
Dieser Flyer wurde in der 1. Auflage im Rahmen des Kompetenzclusters für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit
(nutriCARD), Halle-Jena-Leipzig entwickelt, gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, FKZ 01EA1808A