Besuche uns auf Social Media

Schau vorbei und abonniere unseren Instagram-Kanal mit spannenden Beiträgen und Tipps für dich und dein Baby.

Hier scannen

@aptaclubat

Nutricia Milupa GmbH
Halleiner Landesstraße 58 | 5412 Puch bei Hallein

KDA Art.-Nr. 9801267 1932 A

Euer Leben, unsere Wissenschaft

Aptaclub

Stillprotokoll

für dich und dein Baby

Liebe Mama,

du legst dein Baby zum ersten Mal an die Brust. Es beginnt zu trinken. Ein unvergesslicher Moment. Bei einigen Mamas klappt es sofort, bei einigen Mamas kann es auch ein bisschen länger dauern. Falls es bei euch beiden mit dem Stillen anfangs nicht so gut klappt, sprich bitte gezielt mit deiner Hebamme darüber.

Mit diesem Stillprotokoll möchten auch wir dich während der Stillzeit unterstützen. Du kannst darin die wichtigsten Daten dokumentieren. So behältst du stets einen guten Überblick über die Ernährung deines Babys.

Wir wünschen euch viel Freude in dieser spannenden Zeit.

Dein Aptaclub Elternservice

Name Mama und Papa: _____

Name Baby: _____

Geburtsdatum: _____ Geburtsgewicht: _____

Besonderheiten: _____

Kontakt zu unserer Hebamme: _____

Falls dieses Büchlein verloren geht, bitte melden unter: _____

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Babys. Säuglingsanfangsnahrungen sollten nur auf den Rat von Kinderärzten oder anderem medizinischen Fachpersonal verwendet werden.

So hältst du dein Baby – die 4 besten Stillpositionen

Die Wiegehaltung – ganz geborgen in Mamas Arm

Halte dein Baby am Oberschenkel und Po, sein Kopf liegt in deiner Armbeuge. Stütze deinen Arm gerne auf einem Stillkissen ab, damit deine Schulter und dein Rücken entspannt bleiben.

Der Kreuzgriff – deine Hand stabilisiert Babys Köpfchen

Für diese Variation der klassischen Wiegehaltung nimmst du eine bequeme Sitzposition ein und stützt deinen Rücken ab. Dein Baby liegt auf deinem Unterarm und du stützt dabei mit deiner Armbeuge seinen Po und mit deiner Hand seinen Kopf. Wenn du dein Baby an der rechten Brust stillst, hältst du seinen Kopf mit dem linken Arm und umgekehrt.

Die Seitenlage – gemütlich für euch beide

Leg dich bequem auf die Seite und stütze deinen Rücken und Kopf. Lege nun dein Baby an. Diese Position ist sehr angenehm und kräfteschonend und eignet sich daher gut für die ersten Tage nach der Geburt oder auch in der Nacht.

Der Rückengriff – auch als Footballhaltung bekannt

Setz dich aufrecht hin und stütze dein Baby auf deiner Hüfte oder einem Stillkissen ab. Kopf und Nacken deines Babys liegen in deiner Hand, seine Beinchen befinden sich unter deinem Arm entlang deiner Hüfte – du hältst es also wie einen Football unter deinem Arm. Diese Position eignet sich besonders bei Anzeichen eines Milchstaus und nach einem Kaiserschnitt, weil das Baby nicht in die Nähe der Naht kommt.

Stillmahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Notizen
Uhrzeit													
Brust (l/r)													
Stilldauer in Minuten													
Stillposition, z. B.: Wiegehaltung (W), Kreuzgriff (K)													
Aufgewacht (A), geweckt (G)													
Urin (U), Stuhl (S)													
Ersatznahrung (E)													
Abgepumpt in ml													

Medikamente: _____

Besonderheiten/Schmerzen: _____

Unsere Hebamme empfiehlt: _____

Anmerkungen: _____

TAG 1

Stillmahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Notizen
Uhrzeit													
Brust (l/r)													
Stilldauer in Minuten													
Stillposition, z. B.: Wiegehaltung (W), Kreuzgriff (K)													
Aufgewacht (A), geweckt (G)													
Urin (U), Stuhl (S)													
Ersatznahrung (E)													
Abgepumpt in ml													

Medikamente:

Besonderheiten/Schmerzen:

Unsere Hebamme empfiehlt:

Anmerkungen:

TAG 2

Stillmahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Notizen
Uhrzeit													
Brust (l/r)													
Stilldauer in Minuten													
Stillposition, z. B.: Wiegehaltung (W), Kreuzgriff (K)													
Aufgewacht (A), geweckt (G)													
Urin (U), Stuhl (S)													
Ersatznahrung (E)													
Abgepumpt in ml													

Medikamente:

Besonderheiten/Schmerzen:

Unsere Hebamme empfiehlt:

Anmerkungen:

TAG 3

Faszination Muttermilch. Wusstest du schon, dass ...

... Muttermilch immer perfekt auf die Bedürfnisse von Babys abgestimmt ist?

Muttermilch ist ein wahrer Geniestreich der Natur: Sie enthält alle Nährstoffe, die dein Baby braucht, in genau der richtigen Zusammensetzung. Wie von selbst passt sich deine Muttermilch immer wieder den Bedürfnissen deines Babys an und liefert ihm Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate in perfekter Menge und Trinktemperatur. Darüber hinaus wirkt sich Muttermilch positiv auf das kindliche Immunsystem aus. So kannst du deinem Baby vom ersten Tag an die besten Voraussetzungen für ein starkes Immunsystem und eine gesunde Entwicklung bieten.

... sich die Zusammensetzung der Muttermilch während einer Mahlzeit verändert?

Jedes Mal, wenn du stillst, bekommt dein Baby zwei unterschiedliche Mahlzeiten: Vor- und Hintermilch. Die Vormilch ist dünnflüssig und wässrig. Sie stillt den Durst deines Babys. Nach 3 bis 5 Minuten fließt kalorienreichere Muttermilch in deine Brust. Sie liefert Energie über Fett und sorgt daher nach einigen Minuten für ein sattes, zufriedenes Baby.

... aus Muttermilch sehr viele nützliche Bakterienarten isoliert wurden?

Über 200 unterschiedliche Bakterienarten haben Forscher insgesamt bisher aus Muttermilch isoliert. Manche sind bei allen Frauen gleich, andere von Mama zu Mama verschieden. Die Gene, die Ernährung, wo und wie du lebst – alles hinterlässt Spuren. Auf jeden Fall ist Muttermilch eine wichtige Quelle für nützliche Bakterien, die helfen, den Darm deines Babys gesund zu halten.

... Muttermilch einen hohen Anteil an wertvollen, ungesättigten Fettsäuren hat?

Die lebensnotwendige Fettsäure Linolsäure macht in etwa 10 % der gesamten Fettsäuren in Muttermilch aus, dagegen kommt in Kuhmilch nur ca. 2 % Linolsäure vor. Zudem enthält Muttermilch durchschnittlich in etwa 0,13 % der wertvollen langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (LCPs = Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids). LCPs sind Bausteine aller Zellmembranen. Besonders hohe Konzentrationen findet man im Gehirn und in Nerven- und Sehzellen. LCPs braucht jedes Baby, damit die wichtigen Schaltstellen (Synapsen) zwischen den Nervenzellen im Gehirn entstehen können. Auch in der Netzhaut kommen viele LCPs vor und sorgen für ein gutes Sehvermögen.

... Muttermilch Antikörper enthält?

Das Immunsystem von Babys ist noch nicht vollständig entwickelt und reift erst im Laufe der ersten Lebensjahre. Muttermilch enthält darum wichtige Immunstoffe, die Krankheitserreger in Schach halten. Antikörper und abwehrfördernde Enzyme gegen Erkrankungen, welche du schon durchgemacht hast, gelangen beim Stillen in den Körper deines Babys und halten es gesund. Und wenn dein Baby doch mal eine Erkältung, Fieber oder Durchfall bekommt? Dann enthält deine Muttermilch dafür passende Antikörper und wird zu Babys bester Medizin.

Stillmahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Notizen
Uhrzeit													
Brust (l/r)													
Stilldauer in Minuten													
Stillposition, z. B.: Wiegehaltung (W), Kreuzgriff (K)													
Aufgewacht (A), geweckt (G)													
Urin (U), Stuhl (S)													
Ersatznahrung (E)													
Abgepumpt in ml													

Medikamente:

Besonderheiten/Schmerzen:

Unsere Hebamme empfiehlt:

Anmerkungen:

TAG 4

Stillmahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Notizen
Uhrzeit													
Brust (l/r)													
Stilldauer in Minuten													
Stillposition, z. B.: Wiegehaltung (W), Kreuzgriff (K)													
Aufgewacht (A), geweckt (G)													
Urin (U), Stuhl (S)													
Ersatznahrung (E)													
Abgepumpt in ml													

Medikamente: _____

Besonderheiten/Schmerzen: _____

Unsere Hebamme empfiehlt: _____

Anmerkungen: _____

TAG 5

Stillmahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Notizen
Uhrzeit													
Brust (l/r)													
Stilldauer in Minuten													
Stillposition, z. B.: Wiegehaltung (W), Kreuzgriff (K)													
Aufgewacht (A), geweckt (G)													
Urin (U), Stuhl (S)													
Ersatznahrung (E)													
Abgepumpt in ml													

Medikamente:

Besonderheiten/Schmerzen:

Unsere Hebamme empfiehlt:

Anmerkungen:

TAG 6

Stillmahlzeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Notizen
Uhrzeit													
Brust (l/r)													
Stilldauer in Minuten													
Stillposition, z. B.: Wiegehaltung (W), Kreuzgriff (K)													
Aufgewacht (A), geweckt (G)													
Urin (U), Stuhl (S)													
Ersatznahrung (E)													
Abgepumpt in ml													

Medikamente:

Besonderheiten/Schmerzen:

Unsere Hebamme empfiehlt:

Anmerkungen:

TAG 7

Ihr habt die ersten Tage gemeistert

Auch in der folgenden Zeit unterstützen dich unsere Expertinnen bei Fragen rund um dein Baby oder seine Ernährung. Frage bei deiner Hebamme nach oder informiere dich beim Aptaclub Elternservice unter:
www.aptaclub.at/mein-aptaclub/elternservice

Wir sind immer für dich da, so wie du für dein Baby

Aptaclub ELTERNSERVICE

Schwangerschaft, Baby, Kleinkind – als Eltern stehen euch jede Menge wunderbare Momente bevor, die mit viel Freude, aber oft auch mit Fragen verbunden sind. Darum stehen wir vom Aptacare Expertenteam allen (werdenden) Eltern kompetent zur Seite. Wir beraten dich gerne rund um Schwangerschaft, Baby oder Ernährung.

Du erreichst uns 24/7 – kostenfrei!

Wo? E-Mail, Telefon,
Chat oder soziale Medien –
weil ihr uns wichtig seid.

E-Mail
service@aptaclub.at

Telefon (kostenlos)
0800 - 311 512
(Mo-Fr 9-12 h & 13-15 h)

Web
www.aptaclub.at

Social Media
@aptaclubat