

- Sie sollten gut zwei Liter pro Tag trinken.  
Ein Tipp: Stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Getränk bereit. So kommen Sie leichter auf die nötige Menge.

*Alles Gute auf Ihrem neuen Weg  
wünscht Ihnen  
Ihre Entbindungsstation  
des DRK-Krankenhauses  
Mölln-Ratzeburg!*



Geburtshilfe im DRK-Krankenhaus  
Mölln-Ratzeburg

Kreißsaal 0 45 41 – 884 120

Wochenstation 0 45 41 – 884 106

DRK-Krankenhaus Mölln-Ratzeburg  
Röpersberg 2, 23909 Ratzeburg

[www.drk-krankenhaus.de](http://www.drk-krankenhaus.de)

**DRK-Krankenhaus Mölln-Ratzeburg**  
Akademisches Lehrkrankenhaus des UKSH, Campus Lübeck

# Stillen und Ernähren



## Alles Gute für Sie und Ihr Kind...

### ...und ein paar praktische Tipps für Zuhause:

- Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe zum Kennen lernen Ihres Kindes. Die neue Lebenssituation ist ungewohnt. „Keine Mutter und kein Vater ist vom Himmel gefallen.“
- Laden Sie sich am Anfang nicht zu viel Besuch ein.
- Ihr Hormonsystem hat Ihren Körper und Ihre Brust aufs Stillen programmiert. Es ist also für alles gesorgt. Mit der Muttermilch bekommt Ihr Baby nicht nur die beste Nahrung, die es gibt. Stillen ist auch Nahrung für die Seele.
- Versuchen Sie, nicht überbesorgt zu sein: Fragen wie „Wird das Baby satt?“ oder „Hat es schon genug zugenommen?“ sollten keine Dauerfragen in Ihrem Kopf sein. Die Einstellung „Wir werden das schon bringen“ ist eine bessere Basis.
- Je früher Sie auf Hungerzeichen Ihres Neugeborenen reagieren (Schmatzen, Fäuste im Mund, mit der Zunge über die Lippen fahren), umso einfacher ist das Anlegen an der Brust.
- Stillen Sie nach dem Bedarf des Kindes etwa 6 bis 12-mal in 24 Stunden.
- Manche Babys sind nach 10 Minuten satt, aber eine Stilldauer von 30 bis 40 Minuten ist durchaus normal.
- Folgende Stillpositionen können Sie anwenden: Rückengriff – Wiegegriff – im Liegen



Rückengriff



Wiegegriff



Im Liegen

- Stillbabies haben in den ersten 4-6 Wochen zwei- bis dreimal täglich Stuhlgang und 6 bis 8 nasse Windeln, was ein sicheres Zeichen für eine ausreichende Nahrungsaufnahme Ihres Kindes ist.
- Der gelblich-dünnflüssige Stuhlgang Ihres Kindes kann im Laufe eines Tages öfter auftreten oder einige Tage ausbleiben. Bei einem gestillten Kind ist beides möglich.
- In den ersten Monaten nimmt ein Kind durchschnittlich 100-250 g pro Woche an Gewicht zu.
- Kinder haben zu bestimmten Zeiten Wachstumsschübe. Etwa zwischen dem 7. und 10. Lebenstag, der 4. und 6. und um die 12. Lebenswoche sowie um den sechsten Lebensmonat. Als Regel gilt: Etwa mit fünf Monaten hat sich das Geburtsgewicht verdoppelt und am Ende des 1. Lebensjahres verdreifacht.
- Zu diesen Zeiten braucht das Kind mehr Nahrung, also wieder öfters anlegen. Damit wird dem mütterlichen Körper signalisiert, dass er mehr Milch binden soll.
- In diesem Moment zuzufüttern würde bedeuten, das Gleichgewicht der Stillbeziehung zu stören.
- Bei Unsicherheiten und Stillproblemen wenden Sie sich an Ihre nachbetreuende Hebamme.
- Denken Sie auch an Ihre eigenen Nahrungsbedürfnisse. Ihre Ernährung sollte eine abwechslungsreiche und vielseitige Mischkost mit ausreichend Gemüse, Brot, Kartoffeln und Obst sein. Pro Tag sind etwa 0,5 Liter Milch (einschl. der Milchprodukte wie Joghurt) sinnvoll, damit Ihr Körper genügend Kalzium erhält.