



**Barmherzige  
Schwestern**  
Krankenhaus Ried

**Empfehlung der  
World Health Organisation (WHO, 2001)**

*Jedes Kind soll in den ersten 6 Monaten ausschließlich  
gestillt werden, dann mit Beikost weitergestillt werden,  
bis ins zweite Lebensjahr oder darüber hinaus.  
Diese Empfehlung gilt weltweit.*



## Alles klar?

- ... Ich weiß, was ich tun muss, wenn Milchmenge & Gewichtszunahme gesteigert werden müssen
- ... Vor der Entlassung wurde ich über Anzeichen & Behandlung von Milchstau und Mastitis informiert
- ... Vor der Entlassung wurde ich über die Möglichkeit von Stillstreik, Brustverweigerung und Wachstumsphasen meines Kindes aufgeklärt

## Weitere Stillinfos:

[www.stillen.at](http://www.stillen.at)

[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)

Download auf [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at): „Stillen – ein guter Beginn“

*Vor der Entlassung steht das Krankenhauspersonal für Auskünfte  
gerne zur Verfügung!*

# Stillkarte von:

---

---

## Für einen guten Stillbeginn hilft...

- ... ausreichend langer Hautkontakt nach der Geburt
- ... Kolostrum – die beste Ernährung für mein Kind in den ersten Tagen
- ... die Hungerzeichen meines Kindes erkennen lernen
- ... regelmäßiges Stillen! 8 - 12x innerhalb von 24 Stunden
- ... immer wieder viele kleine Portionen geben
- ... zu erfahren, wie mein Kind die Brust erfassen muss
- ... mein Wissen über verschiedene Stillpositionen
- ... mein Wissen über Brustmassage

## Checkliste für die kommende Stillzeit:

- ... mein Kind erfasst die Brust selbst
- ... in den ersten Tagen lernt mein Kind rhythmisches & ausdauerndes Saugen mit Pausen
- ... das Schlucken ist hörbar und sichtbar
- ... nach dem Stillen wirkt mein Kind zufrieden, die Hände sind entspannt und der Mund feucht
- ... zwischen uns findet regelmäßig Haut- & Körperkontakt statt
- ... meine Brust verändert sich durch den Milcheinschuss
- ... nicht jedes Weinen bedeutet Hunger

## Gewichtsveränderungen meines Kindes nach der Geburt:

- ... Eine Gewichtsabnahme von 7% bis zum 3. Tag nach der Geburt ist normal
- ... Am 10. Tag soll das Geburtsgewicht wieder erreicht sein
- ... Bis zum 2. Monat nimmt mein Kind 170 - 330g pro Woche zu
- ... Verdoppelung des Geburtsgewichtes zwischen 3. und 4 ½ Monat
- ... Zwischen 10. & 16. Monat hat sich das Geburtsgewicht verdreifacht

## Wissenswertes zu den Ausscheidungen meines Kindes:

- .... 8 Stunden nach der Geburt wird mein Kind zum ersten Mal Urin & Stuhl (Mekonium) ausscheiden
- ... Ab dem 3. Tag sind mindestens 3 Stuhlgänge und 5 - 6 nasse Windeln pro Tag normal
- ... Ab dem 5. Tag ist der Stuhl meines Kindes weich und gelblich