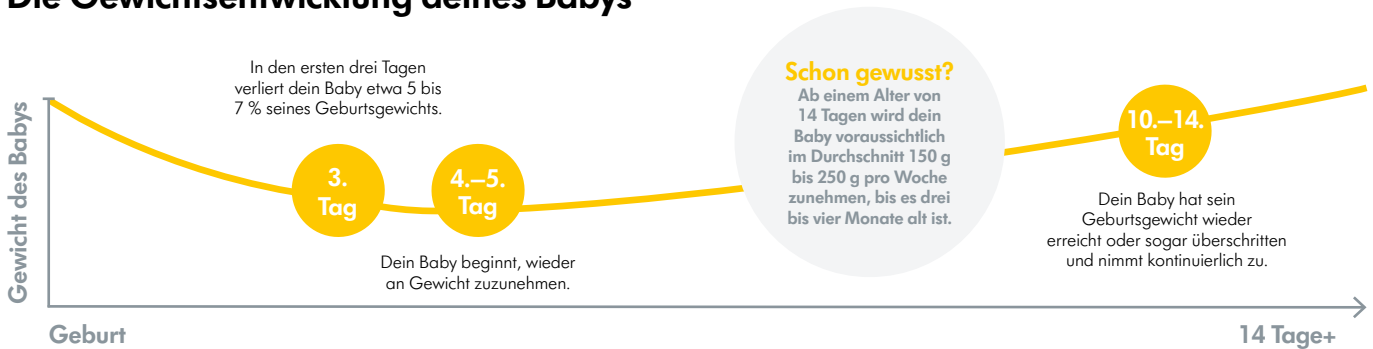


Bekommt mein Baby genügend Muttermilch?

Wenn du gerade mit dem Stillen beginnst, hast du anfangs vielleicht den Eindruck, dass du nicht besonders viel Milch produzierst. In den ersten Tagen ist es aber ganz normal, dass deine Brüste nur geringe Mengen Muttermilch produzieren.¹⁻⁴ Etwa drei Tage nach der Geburt deines Babys steigt deine Milchmenge dann rasch an.^{1,2} Deshalb verlieren Babys zunächst auch etwas an Gewicht. Sobald sie mehr Milch trinken, nehmen sie wieder zu. Vielleicht kommt

es dir auch so vor, als sei dein Baby ständig hungrig. Bei Neugeborenen sind zehn bis zwölf Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden aber tatsächlich völlig normal. So werden deine Brüste ganz natürlich stimuliert, ausreichende Milchmengen zu produzieren.^{5,6} Wenn dein Baby ganz normal wächst und volle Windeln hat, kannst du davon ausgehen, dass du alles richtig machst. Die Grafiken unten geben dir dazu gute Anhaltspunkte.

Die Gewichtsentwicklung deines Babys^{7,8}



Windeln zählen: von der Geburt bis zur sechsten Lebenswoche⁸

	1.–2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag–6. Woche
Nasse Windeln	1–2 	3+ 	4+, schwer 	5+, schwer 
Volle Windeln	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Aussehen des Windelinhalts	Mekonium (Kindspech): schwarz und klebrig, dann allmählich brauner und weniger klebrig.	Grünlich braun bis bräunlich gelb. Nicht mehr klebrig.	Gelb. Körnig, locker und wässrig.	Gelb. Körnig, locker und wässrig.

Ab der sechsten Lebenswoche haben gestillte Babys weiterhin fünf oder mehr schwere, nasse Windeln am Tag. Ab diesem Zeitpunkt haben einige Babys innerhalb von 24 Stunden insgesamt seltener Stuhlgang, dafür aber jeweils grössere Stuhlmengen. Den Rhythmus deines Babys wirst du bald gut kennen. Das Aussehen des Stuhlgangs verändert sich jetzt erst wieder, wenn du um den sechsten Monat herum Beikost einführst.^{8,9}

Möglichkeiten zur Steigerung deiner Milchproduktion, wenn nötig

Falls bei deinem Baby die oben aufgeführten Richtmengen an nassen und vollen Windeln nicht zutreffen, solltest du dir schnell medizinischen Rat und Hilfe holen. Es ist wichtig, mögliche Probleme bei der Milchproduktion bereits in den ersten Wochen zu identifizieren, um so früh wie möglich gegenzusteuern. So kann eine Ärztin, Hebamme oder Stillberaterin zum Beispiel Folgendes empfehlen:



Überprüfe das Anlegen.
Ein Experte kann eine Stillmahlzeit beobachten und euch bei Problemen mit dem Anlegen unterstützen.¹⁰



Erhöhe die Stillhäufigkeit.
Acht oder mehr Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden^{5,6,9} – dass einige davon nachts stattfinden, ist normal.



Achte auf direkten Hautkontakt.
Das beruhigt nicht nur euch beide, sondern stimuliert auch das Hormon, das deinen Milchfluss anregt.¹⁰



Pumpe nach jeder Stillmahlzeit ab.
Diese vorübergehende Massnahme kann zur Erhöhung deiner Milchproduktion beitragen.^{7,10}

Nicht vergessen:
Häufige und unregelmässige Stillmahlzeiten sind normal. Wenn dein Baby aber ständig trinkt und nie zufrieden scheint, solltest du das genauer anschauen lassen.¹⁰

Weitere Informationen zum Stillen deines Babys und darüber, wie deine Milchproduktion funktioniert, findest du unter medela.ch/stillen

Literaturhinweise: 1 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988; 48(6):1375–1386. 2 Saint L et al. Br J Nutr. 1984; 52(1):87–95. 3 Santoro W et al. J Pediatr. 2010; 156(1):29–32. 4 Ballard O, Morrow AL. Pediatr Clin North Am. 2013; 60(1):49–74. 5 Salaria EM et al. Lancet. 1978; 2(8100):1141–1143. 6 Kent JC et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012; 41(1):114–121. 7 Schanler RJ, editor. Elk Grove Village IL, USA: AAP; 2013. 320 p. 8 Wambach K, Riordan J, editors. Burlington MA: Jones & Bartlett Learning; 2016. 966 p. 9 Lawrence RA, Lawrence RM. Maryland Heights, MO: Mosby/Elsevier; 2011. 1128 p. 10 Kellams A et al. Breastfeed Med. 2017; 12:188–198.