

# Checkliste für den Stillbeginn

Beantworten Sie den Fragebogen am besten, wenn Ihr Baby 4-6 Tage alt ist. Der Fragebogen kann voll stillenden Müttern als Grundlage dienen. Für Mütter, die Muttermilch abpumpen und zufüttern, ist er nicht optimal geeignet.

	Ja	Nein
Haben Sie das Gefühl, dass das Stillen so weit gut läuft?		
Spüren Sie die Milch einschießen (d.h. werden die Brüste fest und voll zwischen den Stillmahlzeiten)?		
Lässt sich Ihr Baby ohne Schwierigkeiten anlegen?		
Ist Ihr Baby in der Lage für ca. 5–10 Minuten zusammenhängend, ohne Unterbrechung zu saugen?		
Hören Sie das Kind schlucken?		
Fordert Ihr Baby zuverlässig und häufig Stillzeiten ein? Stillen Sie demnach mindestens achtmal innerhalb von 24 Stunden? (Wählen Sie „Nein“, wenn Ihr Baby zu fast jeder Stillmahlzeit geweckt werden muss.)		
Ist die längste Stillpause nicht länger als 4–5 Stunden und das auch nur einmal innerhalb von 24 Stunden?		
Fühlt sich die Brust vor dem Stillen voll an?		
Fühlt sich die Brust nach dem Stillen weicher an?		
Empfinden Sie das Stillen als <u>schmerzfrei</u> ? (Nein ankreuzen, wenn Sie Schmerzen haben.)		
Sind Babys Windeln wenigstens sechsmal am Tag feucht/benutzt?		
Sind Babys Windeln etwa viermal am Tag mit etwas Stuhlgang gefüllt? (Mehr als ein Fleck.)		
Ist Ihr Baby nach dem Stillen satt und zufrieden?		

Sollten Sie eine der Fragen mit Nein beantworten, empfehlen wir, Ihrer Hebamme oder Stillberaterin davon zu berichten. Auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, ein Gespräch verschafft Ihnen Sicherheit.

Hebammen und Stillberaterinnen helfen Ihnen bei Fragen rund ums Stillen. Mehr Informationen hier:



Deutscher Hebammenverband e.V.  
www.hebammenverband.de



BDL – Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.  
www.bdl-stillen.de



Unicef Initiative Babyfreundliches  
Krankenhaus  
www.babyfreundlich.org

