



Checkliste für eine gute Milchbildung

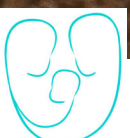
Du möchtest Dein Baby stillen und kannst darauf vertrauen, dass Du dazu in der Lage sein wirst!

Es gibt zunächst keinen Grund anzunehmen, dass Du zu den ganz wenigen Frauen gehörst, die rein körperlich nicht genug Milch bilden können, um ihr Baby ausschließlich damit zu ernähren. In diesem Fall wäre durch die Anhaltspunkte für eine ausreichende Versorgung, die wir auch im Stillvorbereitungskurs besprechen, und die Begleitung des medizinischen Personals um die Geburt gesichert, dass frühzeitig mit Zufüttern eingegriffen werden kann. Dabei gibt es auch nicht nur Brust oder Flasche, sondern trotzdem die Möglichkeit an der Brust zuzufüttern - Stillen mit Zusatzmilch.

Unabhängig von körperlichen Voraussetzung ist eine unzureichende Milchbildung trotzdem einer der häufigsten Gründe in Deutschland für frühes Zufüttern und vorzeitiges Abstillen.

Das müsste oft nicht so sein.

Mit meiner Checkliste für eine gute Milchbildung legst Du die beste Grundlage dafür, dass das nicht Dein Problem wird.





Checkliste für eine gute Milchbildung



Dein Körper ist im Gleichgewicht (Schilddrüsenwerte, Eisenstatus, kein Plazentarest oder hormonelle Verhütung).



Du legst dein Baby nach Bedarf an (min. 8-12x am Tag ohne Zeitbegrenzung, beide Seiten anbieten).



Dein Baby trinkt effektiv und entleert die Brust gut.



Du bist viel im Haut-zu-Haut-Kontakt mit Deinem Baby, es schläft nachts in Deiner Nähe.



Du sorgst gut für Dich (Stress vermeiden, Schlaf holen, ausreichend essen und trinken).



Du vermeidest künstliche Sauger oder setzt sie, wenn nötig, mit Bedacht ein.

EXTRA BARGELD

