



STILL-LOGBUCH ab der dritten Woche

Name _____

Geburtstag _____.____.

Nach dem Ende der zweiten Woche, kannst du, wenn dein Baby genug zugenommen hat, weiterhin nach Bedarf stillen. Achte auf die Signale des Babys. Du brauchst es nicht zum Trinken zu wecken. In 24 Stunden soll das Baby aber weiterhin mindestens 8 mal eine Brust leeren.

Manche Babys haben ab der 3., (4., 5., 6.) Woche nur noch selten Stuhlgang, manchmal mehrere Tage, bis max. 10 Tage, lang keinen. Das ist bei gestillten Kindern ganz normal. Mach dir keine Sorgen, solange der Stuhl weich und locker ist.

Wachstumssprünge, denen ein größerer Appetit des Babys vorausgeht, treten oft um den 10. Tag herum auf, dann wieder in der dritten und in der sechsten Woche. Besonders beim ersten Wachstumssprung sorgen sich dann manche Mütter um ihre Milchmenge und fürchten nicht genug für ihr Baby zu haben, denn in diesen Tagen beginnt ihre Brust weicher zu werden. -Schau dir dann dein Baby an - hat es zugenommen und die Zahlen im Logbuch sind OK, dann läuft es gut! Doch beachte, besonders bei Wachstumssprüngen musst du nach dem Bedarf des Babys stillen, auch wenn du das Gefühl hast Tag und Nacht zu stillen. Das ist in diesen Tagen normal und **NOTWENDIG**, um deine Milchmenge zu steigern und an den gewachsenen Bedarf des Babys anzupassen.

Die benötigte Milchmenge nimmt nach der sechsten Woche nur noch langsam zu. Das Wachstum deines Babys verlangsamt sich. Lass dich nicht verunsichern, Muttermilch ist als Nahrung völlig ausreichend und durch nichts zu übertreffen. Wenn du möchtest, kannst du nach dem 6. Monat deinem Baby Beikost anbieten.

Anleitung zum Ausfüllen des Logbuchs

Jede Stunde in der das Baby trinkt umkringeln

Für jede nasse Windel ein **W** umkringeln

Für jede Windel mit Stuhlgang ein **S** umkringeln

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S

Datum _____ **Ziel**

Stillzeiten: 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8-12

Nasse Windeln W W W W W W W 5-8

Windeln mit Stuhl S S S S S S