

## Checkliste (stillende) Frauen für zu Hause

- ✓ Ich kann mein Kind an beiden Brüsten ohne Probleme anlegen (Stillen sollte nicht schmerzhaft sein.).
- ✓ Ich kenne verschiedene Stillpositionen.
- ✓ Ich weiß, wie oft mein Baby in 24 Stunden stillen sollte (mindestens 8 bis 12 Mal in 24 Stunden).
- ✓ Ich weiß, wie ich die Milchproduktion aufrechterhalten oder steigern kann.
- ✓ Mir ist die Methode der Brustentleerung von Hand bekannt.
- ✓ Mir sind folgende Methoden zur Steigerung der Milchproduktion bekannt: die mechanische Brustentleerung durch eine 2-PHASEN-Doppelpumpe und die Methode des Power Pumping.
- ✓ Ich kenne deutliche Stillzeichen und ich weiß, wann es Zeit ist, mein Baby zu stillen (Schreien ist ein spätes Stillzeichen.).
- ✓ Ich kenne mehrere Möglichkeiten mein Kind zum Stillen zu bringen, wenn es schläfrig ist (wickeln, entkleiden, aufnehmen, rascheln) und ich weiß, dass ich mein Baby auch zum Stillen wecken darf.
- ✓ Ich weiß, dass ich durch richtiges Anlegen und durch Wechseln der Stillpositionen Wunde Brustwarzen, Milchstau und andere Probleme vermeiden kann.
- ✓ Ich bin über die Bedeutung und die Vorteile des Stillens sowie die Vorteile der Muttermilch informiert.
- ✓ Ich weiß, dass mein Baby die Trinkdauer selbst bestimmt.
- ✓ Ich weiß, wie viel volle Windeln mein Baby in den ersten Wochen täglich haben sollte (mindestens 6 nasse Windeln und mindestens 2 Stuhlwindeln ab ca. 6. Lebenstag), aber auch, dass vollgestillte Babys bis zu einer Woche keinen Stuhl entleeren können.
- ✓ Ich weiß, dass gestillte Kinder an heißen Tagen keine zusätzliche Flüssigkeit brauchen.
- ✓ Ich weiß, dass Flaschensauger, Beruhigungssauger und Brusthüt zu einer Saugverwirrung oder zu einem Milchstau führen können.
- ✓ Ich kenne alternative Zufütterungstechniken.
- ✓ Über die Gewichtsentwicklung im ersten Lebensjahr bin ich informiert.
- ✓ Ich weiß, wie viel mein Kind nach dem Erreichen des Geburtsgewichtes ab der 2. Lebenswoche zunehmen sollte (mindestens 150 g/Woche).
- ✓ Ich wurde über die Empfehlung der WHO zur Stilldauer bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus informiert (Empfehlung in der Broschüre).
- ✓ Ich habe im Kurs „Fit für Zuhause“ Tipps über die Pflege des Neugeborenen, die richtige Schlafumgebung zur Vorbeugung von SIDS und über Sicherheitsmaßnahmen erhalten.

### Zusatzinformation für nichtstillende Frauen

- ✓ Ich weiß, dass ich im gesamten ersten Lebensjahr Pre-Nahrung nach Bedarf bindungsfördernd füttern und ab dem 7. Lebensmonat mit Beikost ergänzen kann.
- ✓ Ich erkenne deutlich, wenn mein Kind hungrig ist.
- ✓ Ich weiß, dass nichtgestillte Kinder auch das Saugbedürfnis befriedigen müssen.
- ✓ Ich weiß, dass nichtgestillte Kinder an heißen Tagen zusätzlich Flüssigkeit brauchen.
- ✓ Ich wurde über die Empfehlung der WHO zur Beikost und der weiterführenden Milchproduktgabe bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus informiert (Empfehlung s. Broschüre).
- ✓ Mir sind folgende Dokumente der WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ ausgehändigt worden: „Anleitung für die Zubereitung künstlicher Säuglingsmilch“ und „Mit Nähe zum Baby die Flasche geben“ (Zusammenfassung im Umgang mit Baby und Flasche, in der Zubereitung, in der Technik des Fütterns und in der Reinigung der Flaschen).



## Wichtige Termine

- ✓ Ich habe meine Nachsorgehebamme informiert.
- ✓ Ich bin über die Still- und Babyambulanz am Klinikum Obergöltzsch Rodewisch, die von Laktationsberaterinnen (IBCLC) geführt wird, informiert.
- ✓ Mir ist die Stillhotline am Klinikum Obergöltzsch Rodewisch bekannt.
- ✓ Mir ist die Stillgruppe am Klinikum Obergöltzsch Rodewisch bekannt, Termine liegen mir vor.
- ✓ Informationen über weitere Unterstützungsangebote am Klinikum Obergöltzsch Rodewisch habe ich in schriftlicher Form erhalten.
- ✓ Ich habe mich über eine Kinderklinik in der Nähe meines Wohnortes erkundigt, wo ich im Notfall Hilfe erhalte.
- ✓ Ich vereinbare einen Termin zu den Vorsorgeuntersuchungen meines Kindes beim Kinderarzt (Vorsorgetermine stehen auf dem Untersuchungsheft des Kindes).
- ✓ Falls ich mit meinem Baby vor dem 3. Lebenstag nach Hause gehe, denke ich an die Vorsorgeuntersuchung (U2), welche zwischen dem 3. und 10. Lebenstag erfolgen sollte. Ebenso sollte der Suchtest auf der Stoffwechsellkarte (Screening) nach mindestens 36 Lebensstunden erfolgen. Ich vereinbare hierzu einen Termin beim Kinderarzt.
- ✓ Über die Gabe von Vitamin D und Fluorid wurde ich informiert. Vitamin K erhält mein Kind zur Geburt, zur U2 und zur U3.
- ✓ Innerhalb der ersten 6 Wochen nach der Entbindung vereinbare ich einen Termin bei meinem Frauenarzt.

## Formalitäten

- ✓ Die Geburt meines Kindes ist beim zuständigen Standesamt anzumelden. Die Anmeldung muss innerhalb von 7 Werktagen erfolgen. Bei Unverheirateten gibt es Besonderheiten: Wenn die Vaterschaftsanerkennung vorliegt (kann schon in der Schwangerschaft beim zuständigen Jugendamt kostenlos angemeldet werden), berechtigt nach telefonischer Vereinbarung auch eine Vollmacht zur Abholung der Geburtsurkunde.
- ✓ Ich weiß, bei welcher Krankenkasse mein Kind versichert sein wird. Eine Kopie der Geburtsurkunde schicke ich an diese Krankenkasse.
- ✓ Ich weiß, dass ich eine Kopie der Geburtsurkunde an meine Krankenkasse schicken muss, um das Mutterschaftsgeld zu bekommen. In diesem Brief kann um die Zusendung eines Antrages für die Krankenversicherung des Kindes gebeten werden, wenn das Kind bei meiner Krankenversicherung angemeldet wird. Den Antrag schicke ich ausgefüllt zurück an die Kasse.
- ✓ Ich weiß, dass ich einen Antrag auf Elterngeld schon in der Klinik oder beim Standesamt bekommen kann oder ich lasse ihn mir vom zuständigen Amt schicken. Er wird ausgefüllt an das Amt zurückgeschickt oder mein Partner bringt ihn dort hin (ohne Vollmacht). Das Elterngeld wird rückwirkend nur für die letzten drei Lebensmonate vor der Antragsstellung gezahlt.
- ✓ Auch mein Mann kann Elternzeit beantragen. Der Antrag muss spätestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit beim Arbeitgeber vorliegen. Bei weiteren Fragen wende ich mich an eine der Elterngeldstellen.
- ✓ Ich weiß, dass ich den Antrag auf staatliches Kindergeld von meinem Arbeitgeber (falls öffentlicher Dienst) oder vom Arbeitsamt bekomme und ihn ausgefüllt mit einer Kopie der Geburtsurkunde zurückschicke. Die Zahlung erfolgt auch rückwirkend, wenn ich mich nicht gleich darum kümmern konnte.

## Wichtige Telefonnummern:

- ✓ **Hebamme:**
- ✓ **Kinderarzt:**
- ✓ **Kinderklinik:**
- ✓ **Frauenarzt:**

