



Wie kann ich beurteilen, ob mein Baby genug bekommt?

Besonders in der ersten Zeit ist man als Mutter oft nicht sicher, ob das Baby auch genug Milch bekommt. Auch wenn man nicht genau weiß, wie viel das Baby pro Mahlzeit trinkt, gibt es doch mehrere Faktoren, nach denen man beurteilen kann, ob das Baby ausreichend trinkt. Beobachten Sie Ihr Baby! Wenn es während der Wachphasen aktiv und interessiert ist, eine rosige elastische Haut hat und einen guten Gesamteindruck macht, dann ist dies bereits ein Zeichen, dass es genug Nahrung bekommt. Auch anhand der Ausscheidungen können Sie sehr gut beurteilen, ob Ihr Baby ausreichend Milch erhält. In der folgenden Tabelle finden Sie eine altersbezogene Übersicht:



finden

Ausscheidungen

Erste 24 Stunden:

- erster Urin innerhalb von 8 Stunden
- erster Stuhlgang innerhalb von 8 Stunden

Erste Tage:

- der Stuhlgang beginnt heller zu werden
- ab 5. Tag kein Mekonium mehr

3./4. Tag bis zum Alter von 4-6 Wochen:

- mindestens 3x/Tag Stuhl
- 5-6 nasse Einwegwindeln/Tag oder
- 6-8 nasse Stoffwindeln/Tag

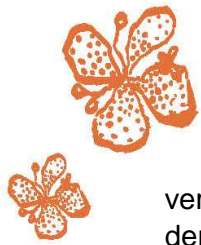
Ab dem Alter von 4 bis 6 Wochen:

- In diesem Alter ändert sich sehr oft die Verdauung. Von mehrmals täglich bis einmal in bis zu 14 Tagen Stuhlgang ist beim vollgestillten Baby alles möglich. Solange das Baby keine zusätzlichen Beschwerden hat, der Bauch schön weich ist und es gesund wirkt, ist dies völlig normal.
- nasse Windeln wie bisher

Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, dann gehen Sie öfters zur Gewichtskontrolle (in der Stillberatung gibt es die Möglichkeit, die Babys zu wiegen):

Gewichtszunahme bei altersgemäßem Wachstum

Die Gewichtszunahme verläuft von Baby zu Baby ganz unterschiedlich. Jedes Baby ist einzigartig und auch die genetische Veranlagung spielt hier eine große Rolle. Es gibt zarte, schlanke Babys ebenso wie richtige kleine Pummelchen – so wie auch wir Erwachsene ganz



verschieden sind. Babys wachsen auch nicht völlig gleichmäßig, sondern verstärkt während der sogenannten Wachstumsschübe:

Den ersten Wachstumsschub haben die Kleinen bereits um den 10. Lebenstag, den nächsten, meist recht heftigen, um die 4. bis 6. Lebenswoche, dann wieder mit 3 bis 4 Monaten. In der Zeit eines Wachstumsschubes haben Babys einen erhöhten Nährstoffbedarf, aber auch ein gesteigertes Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Geben Sie diesem Bedürfnis ruhig nach, kuscheln Sie viel mit Ihrem Baby, tragen Sie es und legen Sie es nach Bedarf an, auch wenn es oft sehr kurze Abstände sind. Jeder Wachstumsschub geht auch wieder vorbei.

Das Geburtsgewicht sollte spätestens bis zum 14. Lebenstag wieder erreicht werden.

In der Tabelle finden Sie die wünschenswerte Gewichtszunahme in den verschiedenen Lebensabschnitten:

0-2 Monate 170-330 g/Woche

2-4 Monate 110-330 g/Woche

4-6 Monate 70-140 g/Woche

6-12 Monate 40-110g/Woche

Geburtsgewicht verdoppelt mit 3 bis 4 ½ Monaten

Geburtsgewicht verdreifacht mit 10 bis 16 Monaten

Geburtsgewicht vervierfacht mit 2 bis 2 ½ Jahren

Wenn Ihr Baby weniger zunimmt, bedeutet das noch nicht unbedingt, dass es zu wenig Milch bekommt. Nehmen Sie Kontakt mit einer Stillberaterin auf, sie wird mit Ihnen gemeinsam herausfinden, ob Ihr Baby genug bekommt und vielleicht einfach zu den zarten Babys gehört. Sehr oft genügt es schon, das Baby einfach öfter anzulegen. Eine Stillberaterin kann Ihnen auch viele Tipps geben, wie Sie die Milchproduktion steigern können.

Stillberaterin Ingrid Kruttner