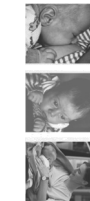


Themen, zu denen ich mehr wissen möchte	was geprüft werden kann	erste Handlungsmöglichkeiten	Kontakt mit Stillberaterin empfohlen <small>grundsätzlich bei der kleinsten Unsicherheit</small>	TIPPS zusätzliche Handlungsmöglichkeiten
Milchmenge regulieren	<input type="checkbox"/> 6–8 nasse Windeln in 24h <input type="checkbox"/> davon mind. 1x tägl. Stuhlgang (in den ersten vier Wochen) <input type="checkbox"/> Aktivität des Kindes <input type="checkbox"/> Gesamteindruck des Kindes	<input type="checkbox"/> Stillhaltung / -position und Saugtechnik optimieren <input type="checkbox"/> vorübergehend: «Wechselstillen» <input type="checkbox"/> häufig ansetzen: bis ca. 12x in 24h <input type="checkbox"/> Brust frühzeitig anbieten (nicht erst, wenn das Baby sehr hungrig und unruhig ist und schreit)	<input type="checkbox"/> Baby reagiert ungewohnt <input type="checkbox"/> weniger als 3 nasse Windeln in 24h <input type="checkbox"/> kein Stuhlgang <input type="checkbox"/> Gewichtsrückgang <input type="checkbox"/> häufiges Schreien <input type="checkbox"/> sehr starkes Saugbedürfnis nach dem Stillen <input type="checkbox"/> Vermutung: zuviel / zuwenig Milch	<input type="checkbox"/> Kontakt mit Stillberaterin KEIN Hinweis: <input type="checkbox"/> häufiges Schreien <input type="checkbox"/> Baby möchte mehr trinken <input type="checkbox"/> Baby möchte oft getragen werden
«Bauchschmerzen» / Ernährungseinflüsse	<input type="checkbox"/> Stillhaltung / -position («Luft schlucken») <input type="checkbox"/> neue Lebens- / Essgewohnheiten <input type="checkbox"/> Medikamente, künstl. Vitamine, koffeinhaltige Getränke <input type="checkbox"/> Allergien in der Familie	<input type="checkbox"/> Stillhaltung / -position ändern <input type="checkbox"/> Essgewohnheiten der Mutter anpassen <input type="checkbox"/> verdächtige Nahrungsmittel 2 Wochen weglassen	<input type="checkbox"/> Hautausschläge <input type="checkbox"/> auffälliges Verhalten des Kindes hält an <input type="checkbox"/> Baby weint nach dem Stillen und lässt sich nicht beruhigen <input type="checkbox"/> grüner Stuhlgang mit Schleim	<input type="checkbox"/> Kontakt mit Stillberaterin KEIN Hinweis: <input type="checkbox"/> Unruhe in den Abendstunden <input type="checkbox"/> mehrmals tägl. Stuhlgang (in den ersten 4 Wochen normal) <input type="checkbox"/> flockiger, grünlich-gelblicher Stuhl
unruhiges weinendes Baby	<input type="checkbox"/> Stillmanagement (Saugtechnik, Stillhaltung / -position, Stillhäufigkeit) <input type="checkbox"/> Tagesablauf, Reize <input type="checkbox"/> Genussmittel, neue Ernährungsgewohnheiten der Mutter <input type="checkbox"/> Milchmenge / «spritzen» Milch	<input type="checkbox"/> Stillhaltung / -position und Saugtechnik optimieren <input type="checkbox"/> häufige Stillzeiten, ev. kürzere Stilldauer <input type="checkbox"/> reizärmere Umgebung <input type="checkbox"/> Konsum prüfen von: koffeinhaltigen Getränken, blähenden Speisen, Kuhmilch	<input type="checkbox"/> bei Unsicherheit (auch «kleine» Fragen) <input type="checkbox"/> Situation belastet <input type="checkbox"/> für Beruhigungstipps <input type="checkbox"/> Vermutung: körperliche Probleme	<input type="checkbox"/> viel Körperkontakt, tragen, kuscheln <input type="checkbox"/> Bewusstsein: Baby hat Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt <input type="checkbox"/> Tragtuch <input type="checkbox"/> Stillberatung <input type="checkbox"/> www.schreibbaby.ch <input type="checkbox"/> www.schreibbabyhilfe.ch
wunde Brustwarzen	<input type="checkbox"/> Stillhaltung / -position <input type="checkbox"/> Saugposition <input type="checkbox"/> Baby kann Zunge über Unterlippe herausstrecken <input type="checkbox"/> Babymund weit offen / Brustwarze UND Teile des Warzenhofs im Mund <input type="checkbox"/> Pflege der Brustwarzen	<input type="checkbox"/> korrektes Anlegen, Saugtechnik <input type="checkbox"/> korrekte Stillhaltung / -position u.a.: – Baby und Mutter Bauch an Bauch – Kopf und Mund des Babys auf Höhe Brustwarze – Mutter und Kind entspannt und gut gestützt	<input type="checkbox"/> Dauer-Schmerzen während des Stillens <input type="checkbox"/> keine Besserung nach 7 Tagen <input type="checkbox"/> Stillen mit Stillhütchen <input type="checkbox"/> Vermutung: Zungenbändchen ist verkürzt <input type="checkbox"/> weisser Belag im Mund des Babys	<input type="checkbox"/> keine «selbstverordneten» Pflegeprodukte verwenden <input type="checkbox"/> Stilleinlagen häufig wechseln <input type="checkbox"/> Stilleinlagen aus Seide / Wolle <input type="checkbox"/> Lansinoh-Salbe (=Lanolin-Salbe) <input type="checkbox"/> Brustwarzen offen trocknen lassen
Brustschmerzen / Milchstau	<i>Symptome:</i> gespannte, volle Brust, verhärtete Stellen evtl. leicht erhöhte Körpertemperatur der Mutter (Milchgänge sind gefüllt) <input type="checkbox"/> Stillhäufigkeit <input type="checkbox"/> Dauer einer Stillzeit	<input type="checkbox"/> häufig stillen, austreichen, abpumpen <input type="checkbox"/> feuchtwarme Wickel vor dem Stillen <input type="checkbox"/> verhärtete Stellen sanft massieren <input type="checkbox"/> Stillposition wechseln	<input type="checkbox"/> auch mit Massnahmen keine Besserung nach 24 h <input type="checkbox"/> bei Fieber über 38.5°C <input type="checkbox"/> Baby trinkt nicht mehr an der Brust <input type="checkbox"/> Massnahmen helfen nicht <input type="checkbox"/> beide Brüste gleichzeitig betroffen	<input type="checkbox"/> Brust zusätzlich durch stillen, austreichen oder abpumpen entlasten <input type="checkbox"/> Brust vor dem Stillen wärmen – nach dem Stillen kühlen <input type="checkbox"/> mech. Auflöser für Druckstellen prüfen (z.B. enger BH, Top, etc.)
Brustschmerzen / Brustentzündung	<i>Symptome:</i> gerötete Stellen, Schmerzen, Fieber über 38.5°C, allgem. Krankheitsgefühl (Brustgewebe ist entzündet) <input type="checkbox"/> Stillhäufigkeit <input type="checkbox"/> regelmässig stillen, austreichen, abpumpen	<input type="checkbox"/> Bettruhe! <input type="checkbox"/> Massnahmen wie bei Milchstau <input type="checkbox"/> unbedingt! häufig stillen oder austreichen / abpumpen <input type="checkbox"/> Brust vor dem Stillen wärmen – nach dem Stillen kühlen	<input type="checkbox"/> auch mit Massnahmen keine Besserung <input type="checkbox"/> Fieber 24h über 38.5°C <input type="checkbox"/> beide Brüste gleichzeitig betroffen	<input type="checkbox"/> nicht abstillen! Stillen unterstützt Heilung <input type="checkbox"/> wenn Medikamente nötig sind: Stillwunsch äussern! (es gibt stillverträglicher Medikamente)
Erschöpfung der Mutter	<input type="checkbox"/> genügend trinken / ausgewogen essen <input type="checkbox"/> Schlafbedürfnis auch tagsüber nachgeben <input type="checkbox"/> Ansprüche im Haushalt reduzieren <input type="checkbox"/> Aktivitäten, Unternehmungen überdenken	<input type="checkbox"/> regelmässige Mahlzeiten <input type="checkbox"/> gleichzeitig mit dem Baby ausruhen <input type="checkbox"/> Hilfe für Haushalt organisieren <input type="checkbox"/> gleichgesinnte Mutter in ähnlicher Lebenslage treffen <input type="checkbox"/> La Leche League-Treffen besuchen <input type="checkbox"/> starkes Bedürfnis nach «Zeit für sich»: Möglichkeit: Milch austreichen / abpumpen und Muttermilch dem Kind von Bezugsperson geben lassen.	<input type="checkbox"/> Bedürfnis nach Gespräch <input type="checkbox"/> bei Unsicherheit (auch «kleine» Fragen) <input type="checkbox"/> für praktische Alltagstipps <input type="checkbox"/> Vermutung: Rückgang der Milchmenge <input type="checkbox"/> Fragen zum Abstillen	<input type="checkbox"/> Spaziergänge an der frischen Luft <input type="checkbox"/> kleine Oasen im Alltag schaffen (15 Min. tun, was man gern macht: nichts tun, auf dem Sofa sitzen, baden, lesen, ...) <input type="checkbox"/> La Leche League-Treffen besuchen <input type="checkbox"/> www.mutterglueck.ch

stillberatung.ch



lalecheleague.ch

La Leche League Schweiz
Postfach 197
8053 Zürich



LA LECHE LEAGUE
 Schweiz, Suisse, Svizzera, Svizra

Bitte ausreichend fränkern

Bitte senden Sie mir Unterlagen zu folgenden Themen:

- La Leche League-Mitgliedschaft
 La Leche League-Treffen in meiner Nähe
 weitere Infos über die La Leche League

Bitte senden Sie mir:

- den La Leche League-Produktkatalog / Bücherprospekt
 Lansinoh Muster Lanolin-Salbe
 Lansinoh Muster Stilleinlagen
 Lansinoh Muster Muttermilchbeutel

Bitte senden Sie mir folgende Literatur*:

- Das Handbuch für die stillende Mutter CHF 24.—
 Schlafen & Wachen CHF 19.90
 Das «24-Stunden»-Baby CHF 15.—
 Muttersein – 101 Tipps für Mütter von Neugeborenen CHF 14.—
 Mein Kind will nicht essen CHF 22.—
 B(r)eikost – Babyernährung gesund und richtig CHF 23.90
 In Liebe wachsen CHF 22.—
 Probe-Exemplar der Elternzeitschrift «WirbeWind» kostenlos

*Preise exkl. Versandkosten

La Leche League Schweiz · © 044 940 10 12 · info@stillberatung.ch · shop@stillberatung.ch

Absenderangaben:

Familienname: _____
 Vorname: _____
 Strasse / Nr.: _____
 PLZ / Ort: _____
 e-mail: _____
 Telefonnr.: _____
 Datum: _____
 Mitteilungen: _____



der umfassende Ratgeber:
 «Das Handbuch für die stillende Mutter»
 praktisch und kompakt:
 Nachschlagewerk und / oder Lektüre in einem

La Leche League International (LLL) wurde **1956** in den USA gegründet und ist heute in über 60 weiteren Ländern vertreten. Als **politisch, wirtschaftlich und konfessionell unabhängige Organisation** fördert La Leche League das Stillen und trägt so zur Volksgesundheit bei. Eine weitere wichtige Aufgabe ist die **beratende Funktion bei UNICEF** und **WHO**.

La Leche League-Stillberaterinnen stellen in freiwilliger Arbeit ihr **praxiserprobtes Wissen** zur Verfügung. In die persönliche Begleitung «von-Mutter-zu-Mutter» fliesst **fundierte und stets aktualisierte Fachwissen** ein.

Die **telefonische** oder **schriftliche** Beratung wird ergänzt durch regelmässige, regionale **Treffen** unter fachkundiger Leitung, welche Eltern und andere Interessierte für den **Austausch** von Erfahrungen und **Informationen** und zur **Motivation** nutzen.

La Leche League Schweiz
 Postfach 197
 8053 Zürich

© 0041(0)44 940 10 12
 info@stillberatung.ch
 stillberatung.ch · lalacheleague.ch

Finanzverbindung / Spendenkonto:
PC 90-7183-1



Partnerschaft: Present-Service – La Leche League

Present-Service
 mama baby junior family



LA LECHE LEAGUE
 ® Schweiz · Suisse · Svizzera · Svizra

Sponsoring: Ediprim AG/SA, 2501 Biel-Bienne, www.ediprim.ch

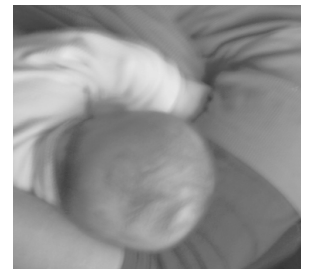
LA LECHE LEAGUE
 ® Schweiz · Suisse · Svizzera · Svizra



der kleine Ratgeber

für die wahrscheinlich
7 häufigsten Fragen
 in der Stillzeit

© La Leche League Schweiz 2008



La Leche League Schweiz wird u.a. von den folgenden Organisationen ideell unterstützt:
 «Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens», **BAG**, **WHO** und **UNICEF**