



*Stillzeit*

# Ratgeber für die Stillzeit

Diese unkomplizierte Checkliste für die Stillzeit begleitet Sie durch die ersten Monate mit dem Baby. Einfach herunterladen oder ausdrucken.

## Nach der Geburt

### ○ Geburt beim Zivilstandsamt melden

Jedes Kind, das in der Schweiz geboren wird, muss dem Zivilstandsamt des Geburtsorts innerhalb von drei Tagen nach der Geburt gemeldet werden. In der Regel kümmert sich die Leitung des Spitals oder des Geburtshauses, in dem das Kind geboren wurde, um die Meldung der Geburt. Deshalb sollten Sie auch die amtlichen Dokumente (Familienbüchlein, Niederlassungsbestätigung, Identitätsnachweis) zur Entbindung mitbringen. Auch der Vater kann mittels Bescheinigung des Spitals die Geburt melden.

### ○ Multivitaminpräparat einnehmen

Wenn Sie stillen, brauchen Sie vielleicht Unterstützung, um alle wichtigen Mikronährstoffe für Sie und Ihr Kind in ausreichender Menge zu sich zu nehmen. Hier bietet sich ein Multivitaminpräparat für stillende Frauen, wie zum Beispiel [elevit®](#) [Provital DHA](#) (Nahrungsergänzungsmittel) an.

## **Geburtskarten versenden**

Senden Sie Karten an Freunde und Verwandte, um ihnen das freudige Ereignis mitzuteilen!

## **Familienzulagen beantragen**

Für Kinder bis zu 16 Jahren erhalten Sie eine Kinderzulage von mindestens 200 Franken pro Kind und Monat.

## **Kind bei der Krankenversicherung anmelden**

Idealerweise melden Sie Ihr Kind bereits vor der Geburt bei der Krankenkasse an. Falls dies in der Vorfreude untergegangen sein sollte, melden Sie Ihr Kind spätestens jetzt an. Das Kind muss nicht Ihrer Krankenkasse beitreten, es kann auch eine eigene haben.

## **Termin für Ihre Nachuntersuchung vereinbaren**

Etwa 6 Wochen nach der Geburt sollten Sie bei Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt überprüfen lassen, ob die Rückbildung normal abläuft. Bei dieser Gelegenheit können Sie auch darüber sprechen, wie Sie sich fühlen und ob es Probleme gibt.

## **Termine für Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen für das Kind vereinbaren**

In den meisten Entbindungskliniken erhalten Sie das «Schweizerische Gesundheitsheft für das Kind». Dieses Heft wird Ihr Kind durch die nächsten Jahre begleiten. Denn die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie empfiehlt zwölf Termine für Kontrolluntersuchungen: erste Lebenswoche, 1 Monat, 2 Monate, 4 Monate, 6 Monate, 9 oder 12 Monate, 18 Monate, 24 Monate, 4 Jahre, 6 Jahre, 10 Jahre und 14 bis 16 Jahre.

## ○ **Kinderbetreuung organisieren**

Wenn Sie vorhaben an den Arbeitsplatz zurückzukehren, vergewissern Sie sich, dass die Kinderbetreuung organisiert ist.

## ○ **Rückbildungsgymnastik beginnen**

Nach der Geburt müssen sich Beckenboden und Bauchmuskeln wieder straffen. Mehr Spass macht es in einem Kurs für Rückbildungsgymnastik mit anderen jungen Müttern.

## ○ **Empfängnisverhütung planen**

Wenn Sie nicht sofort wieder schwanger werden möchten, sollten Sie über Empfängnisverhütung nachdenken. Entgegen der landläufigen Meinung verhindert Stillen nicht zuverlässig eine Schwangerschaft. Holen Sie ärztlichen Rat dazu ein, welche Methode in der Stillzeit unbedenklich ist.

## ○ **Achten Sie auf Ihren Gemütszustand**

In den ersten, anstrengenden Wochen mit dem Neugeborenen ist es ganz normal, wenn Sie sich hin und wieder niedergeschlagen fühlen. In der Regel lässt das von selbst nach. Wenn Sie sich mehr als 2 Wochen nach der Geburt noch immer überfordert oder traurig fühlen, sprechen Sie mit einer Fachperson.

# Stillen

## ○ **Machen Sie sich mit den unterschiedlichen Still-Positionen vertraut**

Stillen ist nicht für alle ein Kinderspiel, daher ist es gut noch weitere Positionen zu kennen, falls Ihr Kind nicht trinken möchten. Informieren Sie sich über weitere mögliche Stillpositionen.

## ○ **Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und investieren Sie in physische Unterstützung**

In der Stillzeit schwören viele Mütter auf Stillkissen oder Stillsessel. Beim Stillen ist es sehr wichtig, dass Sie es bequem haben. Ein Stillkissen oder Stillsessel ist keinesfalls ein überflüssiger Luxus, wenn Sie denken, dass diese Hilfsmittel Ihnen das Stillen erleichtern.

## ○ **Nehmen Sie ein Multivitaminpräparat für Stillende**

Gesunde Ernährung ist wichtig und besonders wichtig ist es, dass Sie den erhöhten Nährstoffbedarf in der Stillzeit abdecken. [elevit Provital DHA](#) (Nahrungsergänzungsmittel) eignet sich beispielsweise, um die Deckung des Nährstoffbedarf während der Stillzeit zu unterstützen.

## ○ **Stillfreundliche Kleidung**

Ob Sie stillfreundliche Tops und Kleider anschaffen oder ganz einfach ein paar Still-BH kaufen, ist Ihre Entscheidung. In den ersten Wochen werden Sie häufig zu Hause sein. Für diese Zeit sind stillfreundliche Pyjamas sicher eine Überlegung wert.

## ○ **Besorgen Sie sich einen Stillschal oder eine Stilldecke**

Das Stillen in der Öffentlichkeit oder vor anderen bereitet Ihnen Unbehagen? Ein Stillschal oder eine Stilldecke schafft eine private Atmosphäre. Manche Babys mögen beim Stillen nicht zugedeckt werden. Versuchen Sie es trotzdem mit einem Stillschal oder einer Stilldecke.

## ○ **Kaufen oder mieten Sie eine Milchpumpe**

Sie können Muttermilch von Hand abpumpen, aber eine Milchpumpe erleichtert Ihr Leben mit Sicherheit. Sie können es auch mit einer Mietpumpe versuchen, wenn Sie noch Zweifel haben. Denken Sie daran, auch einige Schoppen und luftdichte Aufbewahrungsbehälter zu besorgen. Muttermilchbeutel und Stilleinlagen, die nasse Flecken auf der Kleidung verhindern, sind ebenfalls eine Überlegung wert.

## ○ **Füllen Sie Ihren Kühlschrank mit gesunden Nahrungsmitteln**

Wer in der Stillzeit gesund essen will und nährstoffreiche Lebensmittel zur Hand haben will, muss planen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kühlschrank immer voll mit gesunden Lebensmitteln ist. Tiefgekühlte Gemüse, Früchte und Fleisch sind ein äusserst praktischer Vorrat. Unsere Seite «[Ernährung in der Stillzeit](#)» bietet zahlreiche weitere Informationen.

## ○ **Laden Sie sich eine Still-App herunter**

Ihr Leben hat eine neue Richtung eingeschlagen. Behalten Sie trotzdem den Überblick über alle (Still-)Mahlzeiten und Fortschritte – für Ihr Baby und für Sie selbst. Still-Apps bieten praktische Timer und Tagebücher bzw. Kalender. So können Sie alle Meilensteine ganz leicht erfassen.

## ○ **Sorgen Sie für Unterhaltung während der Stillmahlzeiten**

Eine einzige Stillmahlzeit kann bis zu 45 Minuten dauern. In dieser Zeit verstärkt und vertieft sich die Bindung zu Ihrem Baby – Selbstfürsorge heisst aber auch, dass Sie sich selbst beim Stillen nicht völlig aufgeben und für Abwechslung Sorge tragen. Laden Sie Ihre Lieblings-Fernsehsendungen herunter, besorgen Sie sich Hörbücher oder legen Sie eine Playlist für Stillmahlzeiten an, damit das Stillen für Sie beide angenehm ist.

## ○ **Finden Sie eine Elterngruppe**

Vor allem beim ersten Baby sollten Sie für möglichst viel emotionale und praktische Unterstützung sorgen. Finden Sie eine passende Elterngruppe auf Facebook oder einer Eltern-Website und treffen Sie sich mit anderen stillenden Müttern oder Müttern mit Stillererfahrung. Wenn Sie sich noch nicht mit anderen Müttern direkt treffen wollen, können Sie auch einer Online-Elterngruppe beitreten.

