

Checkliste für die (stillende) Wöchnerin

Die vorgeschlagenen Fragen sollte sich eine (stillende) Mutter vor der Entlassung beantworten können.

Stillen und Ernährung

- Ich kann mein Kind an beiden Brüsten ohne Probleme und in mehreren Stillpositionen anlegen
- Ich weiß, dass ich durch richtiges Anlegen Wunde Mamillen, Milchstau und andere Probleme vermeide
- Mein Baby kann beide Brüste gut erfassen
- Stillen sollte nicht schmerzhaft sein
- Ich weiß, wann es Zeit ist, mein Baby zu stillen und kenne die Stillsignale (Schreien ist ein spätes Stillsignal!)
- Ich weiß, wie oft ich mein Baby in 24 Stunden stillen sollte (mindestens 8 mal in 24 Stunden in den ersten 4 Wochen)
- Ich weiß, dass mein Baby die Trinkdauer selbst bestimmt (anfangs mindestens 20 Minuten pro Mahlzeit)
- Ich kenne Möglichkeiten, falls nötig, mein Baby zum Trinken zu bringen, auch wenn es schläfrig ist (z.B. Aufnehmen, Entkleiden, Windeln)
- Ich weiß, wie viele volle Windeln mein Baby in den ersten Wochen täglich haben sollte (mindestens 6 nasse Windeln, mindestens 2 Stuhlwindeln)
- Ich weiß, wie ich feststellen kann, dass eine Einmalwindel nass ist (ist schwerer)
- Ich weiß, wie viel mein Baby nach den ersten 14 Tagen pro Woche zunehmen soll (mindestens 170 g)
- Ich weiß, dass Flaschensauger, Schnuller (Beruhigungssauger) und Brusthütchen zu einer Saugverwirrung führen können und kenne andere Möglichkeiten, meinem Baby Flüssigkeit zu geben, wenn es nötig sein sollte.

Beratung und Betreuung – wichtige Termine

- Ich weiß, wo ich mir Hilfe beim Stillen und im Wochenbett holen kann
- Ich habe meine Nachsorgehebamme, die mich zu Hause weiter betreut, informiert.
- Ich weiß, dass mir die Hebammenbetreuung zusteht, solange ich stille. Weitere Hilfe kann ich von Laktationsberaterinnen IBCLC bekommen, z.B. beim Stilltreff jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr.
- In Göttingen gibt es Stillgruppen, wo mir stillende Mütter Rat geben können.
- Ich weiß, dass es eine ambulante Kinderkrankenpflegeeinrichtung in Göttingen gibt, wo ich mir weitere Hilfen und Rat holen kann.
- Ich weiß, dass bei meinem Kind der Suchtest auf Stoffwechselerkrankungen (Screeningkarte) durchgeführt werden muss (3. Lebenstag) bzw. zu wiederholen ist, wenn mein Kind bei Entlassung noch nicht 36 Stunden alt ist. Wenn dies noch nicht ausgeführt ist, melde ich mich hierfür bei meinem/meiner

(Kinder)Arzt/Ärztin oder meiner Hebamme an.

- Ich weiß, dass bei meinem Kind das Hörscreening (AABR) durchgeführt werden muss (bis zur U2) bzw. zu wiederholen ist sofern ein Kontrollbefund vorliegt. Ist bei Entlassung meines Kindes noch eine Kontrolle angezeigt oder noch nicht ausgeführt, melde ich mich hierfür bei meinem/meiner (Kinder)Arzt/Ärztin an.
- Ich weiß, dass mein Kind täglich Vitamin D bekommen soll. Vitamin K erhält es nach der Geburt, zur U2 und nochmals zur U3.
- Ich weiß, dass zwischen dem 3. und 10. Lebenstag die 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) stattfinden soll. Wenn diese noch nicht ausgeführt ist, melde ich mich hierfür bei meinem/meiner (Kinder)Arzt/Ärztin an und lasse dort die damit verbundenen Screenings (Stoffwechsel- und Hörscreening) durchführen.
- Ich weiß, dass ich mich innerhalb der ersten 6 Wochen nach Entbindung bei meinem/meiner Frauenarzt/Ärztin melden sollte.

Formalitäten

- Ich weiß, dass ich mich körperlich schonen muss, damit die Muttermilchmenge nicht zurückgeht. Weil ich mich auf mein Kind konzentrieren will, kann ich jemanden beauftragen (schriftliche Vollmacht), die Behördengänge zu erledigen:
- Die Geburt des 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 meine 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 Erziehungsgeld 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 dorthin (ohne Vollmacht)
- 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.

*Empfehlung der Nationalen Stillkommission vom 23. März 2003

Änderung am 09.02.2015:

(Ich weiß, wie viel mein Baby nach den ersten 14 Tagen pro Woche zunehmen soll (mindestens ~~125~~ 170 g)

Änderung Aufgrund der Empfehlungen des Europäischen Instituts für Stillen und Lactation 19.04.2013