



Sandra Luczkowski-Ott

## Deine Merkhilfe fürs Stillen

Gerade in den ersten Lebenstagen ist es völlig normal dein Baby 10- bis 12-mal zu stillen. Dein Baby solltest du dabei immer an beiden Brüsten für mindestens 15 Minuten trinken lassen.

Als kleine Merkhilfe und um einen kleinen Überblick zu haben kannst du dir die Stillmahlzeiten deines Babys ganz einfach in der Tabelle markieren.

Lebenstag:

[illegible]

Lebenstag:

[illegible]

Lebenstag:

♥ Uhrzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
♥ Brust links																								
♥ Brust rechts																								

Lebenstag:

♥ Uhrzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
♥ Brust links																								
♥ Brust rechts																								

Lebenstag:

♥ Uhrzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
♥ Brust links																								
♥ Brust rechts																								

Lebenstag:

♥ Uhrzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
♥ Brust links																								
♥ Brust rechts																								

♥ deine Hebamme ♥

Sandra Luczkowski-Ott