

Die optimale Versorgung Ihres Körpers in der Stillzeit

Praktische Empfehlungen für stillende Mütter



Die natürlichen Trigger: Verbindung zwischen Mutter und Kind

Lassen Sie Ihr Baby direkt an der Brust trinken und sorgen Sie für viel Haut-zu-Haut Kontakt.



Flüssigkeitszufuhr – Ihre wichtige Basis

Täglich mindestens 2,5-3 Liter Flüssigkeit. Zusätzlich bei jedem Stillen ein Glas Wasser.

- Tipp: Stellen Sie an jeden Stillplatz eine Wasserflasche



Proteinversorgung – Kraft für Sie und Ihr Baby

Optimal sind 1,5-2g Protein pro kg Körpergewicht täglich (ca. 100-130g bei 65kg).

Einfache Proteinquellen

- Protein-Shake zum Frühstück (40g Protein)
- Griechischer Joghurt/Quark als Snack
- Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier zu Hauptmahlzeiten
- Ggf. 1x/Woche rotes Fleisch

Rezept Protein-Shake

250ml 3,5% Milch
+ 30g Proteinpulver
+ 1 Banane + Haferflocken
= 40g Protein

Vitamin D & Eisenhaushalt – Wichtig für Gesundheit und Energie



Vitamin D – Knochen, Gehirn, Immunsystem

Empfehlung: 2000 IE täglich, besonders Oktober bis April, aber ganzjährig empfohlen.

Eisenhaushalt – Energie und Leistungsfähigkeit



Nach der Geburt oft Eisenspeicher erschöpft.

- Eisenreiche Lebensmittel: Fleisch, Linsen, Spinat, Kürbiskerne
- Vitamin C verbessert Aufnahme (z.B. Orangensaft)
- Bei Müdigkeit: Eisenwerte kontrollieren lassen

Schilddrüse & Stillcheckup – Gesundheit im Blick



Schilddrüse – Ihr Stoffwechselmotor

Kann nach Schwangerschaft aus dem Gleichgewicht geraten. Bei anhaltender Müdigkeit, Haarausfall, Gewichtsproblemen ansprechen.

Stillcheckup

Gerne machen wir einen Checkup, um Mängel im Blut zu kontrollieren und Supplementierung zu prüfen.



Unterstützung und Kontakt

Wenn es nicht klappt mit dem Stillen oder der Milchfluss zurückgeht: Machen Sie sich keine Sorgen! Mit Ersatznahrung kann Ihr Kind auch bestens groß werden. Sie schaffen das!

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.

Kinderarztpraxis Spreitenbach | Tel: 056 401 33 88

