

# 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 Stoffwechsellmotor

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

