# STILLTAGEBUCH

**Das FamilienMomente Stilltagebuch ist eine Hilfestellung, die du besonders zu Beginn der Stillzeit nutzen kannst, um Stillproblemen vorzubeugen und dich, dein Baby und deinen Körper zu beobachten und besser kennenzulernen.**

## TIPP

**Du solltest dein Baby stets mit beiden Brüsten stillen. Um dir zu merken, mit welcher Brust du zuletzt gestillt hast, kannst du dir ein Haargummi um das jeweilige Handgelenk binden.**

STILLDAUER

| Datum | Uhrzeit | min | links | rechts |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |
| | | | ○ | ○ |

| FLASCHE | SCHLAFEN | WINDEL | | |
|---|---|---|---|---|
| ml | min | Pipi | Kacka | Notiz |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | |