



**Babypass**

## Liebe Eltern, Herzlich Willkommen ...

... bei einer Reise durch einen wundervollen Lebensabschnitt. Ihr erlebt eine aufregende Zeit voll neuer Eindrücke und Erfahrungen im Zusammenleben mit eurem Baby. In diesem Babypass könnt ihr die Entwicklungsstufen eures Kindes festhalten.

Wir begleiten euch und sind gerne für euch da!

**Euer  
Aptaclub Elternservice**



### Hast du Fragen?

Wir sind für dich da!

 **0800 - 311 512**

(gebührenfrei,  
Mo-Fr 9-12h & 13-15h)

 **service@aptaclub.at**

 **www.aptaclub.at**

Erfahre mehr auf



Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

## Babys Entwicklung

Geburtsstag \_\_\_\_\_

Geburtsort \_\_\_\_\_

Name der Klinik/Hebamme \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Geburtsgewicht \_\_\_\_\_

Geburtsgröße \_\_\_\_\_

Kopfumfang \_\_\_\_\_

Haarfarbe nach der Geburt \_\_\_\_\_ später \_\_\_\_\_

Augenfarbe nach der Geburt \_\_\_\_\_ später \_\_\_\_\_

Blutgruppe des Kindes \_\_\_\_\_

Blutgruppe der Mutter \_\_\_\_\_

Blutgruppe des Vaters \_\_\_\_\_

Entlassungstag \_\_\_\_\_

Entlassungsgewicht \_\_\_\_\_

Entlassungsgröße \_\_\_\_\_

## Kleiner Lebenslauf

Getauft am \_\_\_\_\_

Wurde gestillt \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ nein \_\_\_\_\_

Erstnahrung \_\_\_\_\_

Abgestillt am \_\_\_\_\_

„Mama“ gesagt \_\_\_\_\_

„Papa“ gesagt \_\_\_\_\_

Kann sitzen \_\_\_\_\_

Beginnt zu krabbeln \_\_\_\_\_

Steht zum ersten Mal allein \_\_\_\_\_

Erste Schritte an der Hand \_\_\_\_\_

Geht allein \_\_\_\_\_

Beginnt zu sprechen \_\_\_\_\_

Beginnt in Sätzen zu sprechen \_\_\_\_\_

Benötigt keine Windel seit \_\_\_\_\_

Besucht den Kindergarten seit \_\_\_\_\_

## Babys Wiegeplan

Datum	Alter	Gewicht (g)	Größe (cm)	Kopfumfang (cm)

Datum	Alter	Gewicht (g)	Größe (cm)	Kopfumfang (cm)

## Stillen – das Beste für dein Baby

Mach es dir beim Stillen so bequem wie möglich. Du kannst, je nachdem, wie es dir angenehm ist, im Bett stillen oder dich dazu in einen Sessel setzen. Im Sitzen ist auch ein stabiles Abstützen der Füße wichtig. Deine Arme kannst du durch Unterlegen eines Kissens stützen.

Achte darauf, dass dein Baby so viel Brust wie möglich im Mund hat und wechsel die Stillpositionen besonders in der ersten Zeit regelmäßig. So beugst du wunden Brustwarzen und Milchstau vor. Je öfter du dein Baby anlegst, desto mehr Milch wird gebildet. Sitzende Stillpositionen sind praktisch, weil man überall einen Platz findet, an den man sich so zurückziehen kann.

- ✓ Wechsle die Stillpositionen vor allem in der ersten Zeit regelmäßig. So kannst du wunden Brustwarzen, Verspannungen und Milchstau vorbeugen.
- ✓ Besonders im Sitzen ist es wichtig, den Arm, der das Baby hält zu unterstützen wie z.B. durch ein Stillkissen, damit du locker bleibst, Verspannungen vorbeugst und den Milchfluss gewährleistest.
- ✓ Ein sanftes Streicheln des Babys an der Fontanelle kann helfen das Bäuerchen nach dem Stillen hervorzulocken.



### Stillen im Liegen

Viele Mütter empfinden diese Position als sehr angenehm und kräfteschonend. So eignet sie sich besonders für die ersten Tage nach der Geburt, auch nach einem Kaiserschnitt und nachts. Mach es dir in der Seitenlage bequem, stütze deinen Rücken und Kopf und lege dein Baby an.



### Wiegegriff im Sitzen

Sitzend in einem ruhigen Umfeld kannst du dein Baby im Wiegegriff nahezu überall stillen. Du hältst es dabei an Po und Oberschenkel, sein Kopf liegt in deiner Armbeuge. Am besten stützt du den Arm, mit dem du dein Kleines hältst, ab – beispielsweise auf einem Stillkissen. So bleibt dein Rücken und deine Schulter entspannt.



### Rückengriff im Sitzen

Dabei stützt du dein Baby im Sitzen auf deiner Hüfte ab. Kopf und Nacken deines Babys liegen in deiner Hand, seine Beine befinden sich unter deinem Arm, entlang deiner Hüfte. Wenn du erste Anzeichen eines Milchstaus spürst, solltest du unbedingt diese Position wählen, denn sie hilft, die dabei oft betroffenen Milchgänge zur Achsel hin gut zu entleeren.



### Frühchengriff

Setz dich bequem hin und stütze deinen Rücken ab. Dein Baby liegt auf deinem Unterarm, dein Ellbogen stützt dabei seinen Po, deine Hand seinen Nacken. Mit der anderen Hand bildest du mit Daumen und Zeigefinger ein „C“ und greifst damit um deine Brust (rechte Hand beim Stillen an der rechten Brust und umgekehrt).



**Aptamil Folgemilch**  
mit Vitamin C & D\*\*  
zur Unterstützung des  
Immunsystems

### Die ersten Monate – Stillen ist das Beste

Dein Baby braucht in den ersten Monaten deine ganze Fürsorge. Auch weil sein Immunsystem nach der Geburt noch nicht vollständig entwickelt und deshalb sehr sensibel ist. Das Stillen trägt wesentlich zur Stärkung des Immunsystems bei. Wir von Aptamil sehen eine wichtige Aufgabe darin, dass auch nicht oder nicht vollständig gestillte Babys so gut wie möglich versorgt sind. Aus diesem Grund steht die Muttermilch seit mehr als 50 Jahren im Zentrum unserer intensiven Forschungsarbeit. Inspiriert von dem Wissen, wie die frühkindliche Ernährung das Immunsystem deines Babys besonders nach dem Stillen unterstützen kann, hat unser Team von mehr als 500 NUTRICA-Wissenschaftlern und -Experten unsere nächste Generation Aptamil Folgemilch mit der Pronutra Rezeptur entwickelt.

### Dein Baby wird mobiler – das Immunsystem hat viel zu tun

Das Immunsystem deines Babys hat jetzt wirklich eine ganze Menge zu tun. Vor allem dann, wenn du mit der Beikost beginnst. Dieser Zeitpunkt ist für Ihr Kind ein wesentlicher Entwicklungsschritt. Denn nun wird es immer aktiver. Es beginnt auf vielfältige Weise seine Umgebung zu entdecken und mit ihr Kontakt aufzunehmen, z. B. indem es Gegenstände in den Mund nimmt. Damit steigen natürlich die Herausforderungen für das Immunsystem zusätzlich. Du kannst den Aufbau des kindlichen Immunsystems auch in dieser Phase mit einer ausgewogenen Ernährung unterstützen, bspw. indem du dein Kind ausreichend mit Vitaminen (z. B. Vitamin A, C und D) und Mineralstoffen (wie Eisen und Zink) versorgst.

## Aptamil Pronutra – die beliebteste Folgemilch in Österreich\*



### Aptamil Folgemilchen mit unserer besonderen Nährstoffkombination:

- ✓ **Lactofidus\***: Aptamil Pronutra und Aptamil Profutura mit unserem schonenden Lactofidus Prozess, in welchem L-Laktat sowie auch 3'GL, ein Humanes Milch-Oligosaccharid (HMO), entsteht.
- ✓ **GOS/FOS<sup>1</sup>** ist unsere besondere Ballaststoffmischung
- ✓ **Besonderes LCP-Verhältnis aus DHA<sup>2</sup>\*\*** (Omega-3) und **ARA<sup>3</sup>** (Omega-6)
- ✓ **ALA<sup>4</sup>\*\* (Omega-3)**: Unterstützt die normale Gehirn- und Nervenzellenentwicklung
- ✓ Zusätzlich wird Aptamil Profutura mit dem **Humanen Milch-Oligosaccharid (HMO) 2'FL** angereichert.\*\*\*
- ✓ **Vitamine C & D\*\*** tragen zu einem gesunden Immunsystem bei

1. GOS = Galacto-Oligosaccharide, FOS = Fructo-Oligosaccharide

2. Docosahexaensäure 3. Arachidonsäure 4. alpha-Linolensäure

\*AC Nielsen Austria, Umsatz in €, Folgemilch, LH+DFH inkl H/L, MAT bis KW08/2022

\*\*gesetzlich für Folgenrechnung vorgeschrieben \*\*\*nicht aus Muttermilch gewonnen



**Hast du Fragen?**  
Wir sind für dich da!

 **0800 - 311 512**  
(gebührenfrei,  
Mo-Fr 9-12h & 13-15h)

 **service@aptaclub.at**

 **www.aptaclub.at**

Erfahre mehr auf



**Wichtige Hinweise:** Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby und bietet viele Vorteile. So ist es ein guter Schutz gegen Krankheiten und Allergien und fördert die Mutter-Kind-Beziehung. Wir von Milupa befürworten dies uneingeschränkt und möchten stillenden Mamas unterstützend zur Seite stehen. Wichtig für den Stillerfolg ist unter anderem eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Regelmäßiges Anlegen fördert den Milchfluss. Wenn du dich dazu entschließt, nicht zu stillen, oder Stillen und Säuglingsnahrung zu kombinieren, sollte dir bewusst sein, dass dadurch die Muttermilchmenge abnehmen kann. Die Entscheidung, nicht zu stillen, kann nur schwer rückgängig gemacht werden. Die Verwendung anderer Lebensmittel außer Muttermilch oder einer Säuglingsnahrung kann, ebenso wie unsachgemäße Verwendung, die Gesundheit deines Babys gefährden. Bedenke vor der Verwendung von Fläschchenahrung auch soziale und finanzielle Aspekte. Lass dich bitte auch in deiner Klinik, von deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme beraten, wenn es sich um eine Entscheidung zur Ernährung deines Babys handelt. Bitte beachte bei Verwendung von Fläschchenahrung die jeweiligen Hinweise zu Dosierung, Zubereitung und Lagerung auf den Packungen.

Impressum| Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:  
Nutricia Milupa GmbH | Halleiner Landesstraße 58 | 5412 Puch/Hallein  
© 2022 | Alle Rechte - auch auszugsweise - vorbehalten.