Stilltagebuch-App: Dauer, Seite und Stillmuster mit MimiLog erfassen

Eine gute Stilltagebuch-App erfasst Dauer, Seite und Häufigkeit und zeigt Muster, die man aus dem Gedächtnis nie bemerken würde. So löst MimiLog das alles.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: July 15, 2026 · Gesundheit & Fitness
Online-Version: https://appstoryo.com/de/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times



Warum ein Stilltagebuch wichtiger ist, als man denkt

Stillen ist einer der anstrengendsten Aspekte der frühen Elternzeit und zugleich einer der datenreichsten, sofern man mitschreibt. In den ersten Wochen mit einem Neugeborenen soll nach Bedarf gestillt werden, das heißt: auf Hungerzeichen reagieren statt auf die Uhr zu schauen. Das ist gut für die Milchbildung und für das Baby. Es bedeutet aber auch, dass man ohne Protokoll schnell den Überblick verliert, wann die letzte Mahlzeit war, wie lange sie gedauert hat und welche Seite zuletzt dran war.

Um drei Uhr morgens, im Schlafmangel, lässt sich diese Information wirklich schwer im Kopf behalten. Waren es gerade zwölf Minuten rechts oder zwanzig Minuten links? Sie waren halb im Schlaf. Sie sind sich nicht sicher. Und das Baby quengelt schon wieder.

Eine **Stilltagebuch-App** löst dieses Problem ganz einfach: antippen zum Starten, antippen zum Seitenwechsel, antippen zum Beenden. Mehr Oberfläche gibt es nicht. Und mit der Zeit verraten die gesammelten Daten etwas, das sich rein aus dem Gefühl nie erkennen ließe: wie die Stillmuster Ihres Babys tatsächlich aussehen.

Was MimiLog beim Stillen erfasst

MimiLog ist eine kostenlose Baby-Tracking-App für iOS und Android mit einem Stilltagebuch,

das alles abdeckt, was Sie wirklich brauchen:

Dauer erfassen

Die wichtigste Zahl beim Stillen ist oft die schlichteste: Wie lange hat diese Mahlzeit gedauert? MimiLog speichert die genaue Start- und Endzeit jeder Stillmahlzeit und berechnet die Gesamtdauer automatisch. Kein Kopfrechnen um vier Uhr morgens.

Seite erfassen

Links oder rechts? Mit MimiLog erfassen Sie beide Seiten getrennt innerhalb einer einzigen Mahlzeit. Antippen für den Start links, antippen für den Wechsel nach rechts, antippen zum Beenden. Die App speichert beide Seiten mit ihren jeweiligen Dauern.

Warum ist das wichtig? Aus zwei Gründen. Erstens hilft es Ihnen, sich zu merken, mit welcher Seite Sie beim nächsten Mal beginnen sollten, ein wichtiges Detail für eine ausgeglichene Milchbildung. Zweitens zeigt sich mit der Zeit, ob Ihr Baby an einer Seite kräftiger trinkt oder ob die Mahlzeiten je nach Seite unterschiedlich verlaufen.

Häufigkeitsmuster

Wie oft trinkt Ihr Baby? MimiLog liefert die Daten, um das klar zu sehen: die Gesamtzahl der Mahlzeiten in vierundzwanzig Stunden und den durchschnittlichen Abstand dazwischen. In den ersten Wochen empfehlen Kinderärztinnen und Kinderärzte häufig mindestens acht bis zwölf Mahlzeiten pro Tag. Diese Zahl genau zu kennen statt zu schätzen, ist beruhigend und nützlich.

Muster im Tagesverlauf

Wann häufen sich die Mahlzeiten? Viele Stillkinder clustern abends: mehrere kürzere Mahlzeiten in schneller Folge, oft gefolgt von einer längeren Schlafphase in der Nacht. Das Protokoll macht dieses Muster deutlich sichtbar, was Ihnen hilft, Ihre Abende zu planen und zu verstehen, warum das Baby zu diesen Zeiten so hungrig wirkt.

Laden Sie MimiLog kostenlos für iOS und Android und beginnen Sie noch heute Ihr Stilltagebuch: ohne Konto, ohne Abo, ohne Werbung.

Fläschchen neben dem Stillen

Viele Familien kombinieren Stillen mit dem Fläschchen, entweder mit abgepumpter Milch oder mit Säuglingsnahrung zum Zufüttern. Auch das deckt MimiLog ab. Bei Fläschchenmahlzeiten erfassen Sie die Menge in Millilitern oder Unzen, und die App führt sie zusammen mit Ihren Stillmahlzeiten. Ob Zwiemilchernährung oder der Vergleich zwischen Pumpmenge und Fläschchenmenge: MimiLog hält alles an einem Ort.

Was die Daten mit der Zeit verraten

Das können Sie durch konsequentes Protokollieren des Stillens herausfinden:

- **Trends bei der Stilldauer:** In den ersten Wochen sind Mahlzeiten oft lang und häufig, während sich die Milchbildung einspielt. Ab Woche sechs bis acht werden viele Babys effizienter und trinken die gleiche Menge in der halben Zeit. Das in den Daten zu

sehen, beruhigt.

- **Cluster-Feeding-Fenster:** Viele Babys legen ihre Mahlzeiten recht vorhersehbar in Blöcke. Das Protokoll zeigt, wann das üblicherweise passiert, sodass Sie planen können, statt überrascht zu werden.
- **Hinweise auf die Milchmenge:** Wenn Ihr Baby zu bestimmten Tageszeiten regelmäßig länger trinkt, kann das auf eine geringere Milchbildung zu diesen Zeiten hindeuten, eine nützliche Information für die Entscheidung, wann Sie pumpen oder zufüttern.
- **Gesamte Stillzeit pro Tag:** Manche Eltern sind überrascht, wie viele Stunden am Tag sie in den ersten Wochen stillen. Die tatsächliche Zahl zu sehen, bestätigt einerseits (Sie bilden sich den Aufwand nicht ein) und hilft andererseits, den eigenen Tagesablauf zu verstehen.

Praktische Tipps fürs Stillprotokoll

- **Erfassen Sie vor dem Anlegen oder direkt danach.** Der beste Zeitpunkt, eine Mahlzeit festzuhalten, ist genau zu Beginn oder genau am Ende. Warten Sie nicht: Die Details verschwimmen schnell.
- **Halten Sie die App in Reichweite.** Einhändiges Erfassen ist beim Stillen unverzichtbar. Die Oberfläche von MimiLog ist auf einen einzigen Fingertipp ausgelegt, damit Sie sich beim Stillen nicht durch Menüs hangeln müssen.
- **Nutzen Sie Notizen für qualitative Beobachtungen.** Wie lief die Mahlzeit? War das Baby schläfrig? Wirkte es eher wie eine Kuschelmahlzeit? Solche Notizen liefern Kontext, den die Zahlen allein nicht erfassen.
- **Machen Sie sich keinen Stress wegen lückenloser Einträge.** Ein Protokoll mit ein paar Lücken ist immer noch ungemein nützlicher als gar keines. Selbst unvollständige Daten zeigen Muster.

Testen Sie MimiLog kostenlos: die beste Stilltagebuch-App für datenschutzbewusste Eltern. Verfügbar für iOS und Android.

Datenschutz beim Stillprotokoll

Stilldaten sind intim. Es geht um Ihren Körper, um die Ernährungsbeziehung zu Ihrem Baby und um die Nahrungsaufnahme Ihres Kindes. Die meisten Still-Apps verlangen ein Benutzerkonto, was bedeutet, dass diese Daten auf einem Server landen. Manche Apps geben anonymisierte Daten an Dritte weiter oder nutzen sie, um Ihnen Werbung für Säuglingsnahrung auszuspielen.

MimiLog speichert alles lokal. Kein Server erhält Ihre Stillprotokolle. Kein Unternehmen hat Zugriff auf Ihre Daten. Es ist privat wie ein Notizbuch aus Papier, denn es verlässt niemals Ihren Besitz.

Fazit

Stillen ist anstrengend genug, auch ohne zusätzliche gedankliche Last. Eine **Stilltagebuch-**

App nimmt Ihnen das Merken ab: welche Seite zuletzt dran war, wie lange die letzte Mahlzeit her ist und ob dieser Abend mit Cluster-Feeding normal ist oder ein Zeichen für etwas. Sie liefert Ihnen die Daten, um solche Fragen genau zu beantworten.

MimiLog macht das einfach, privat und kostenlos. Jede erfasste Stillmahlzeit ist ein Datenpunkt in einem Verlauf, der über Wochen und Monate die ganze Geschichte Ihrer Stillzeit erzählt.

Laden Sie MimiLog kostenlos im App Store und bei Google Play. Beginnen Sie noch heute Ihr Stilltagebuch.

Zitieren als: Lubor Šimůnek (2026). *Stilltagebuch-App: Dauer, Seite und Stillmuster mit MimiLog erfassen*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/de/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times
© 2026 lapnito.cz s.r.o.