



Universitätsmedizin Essen

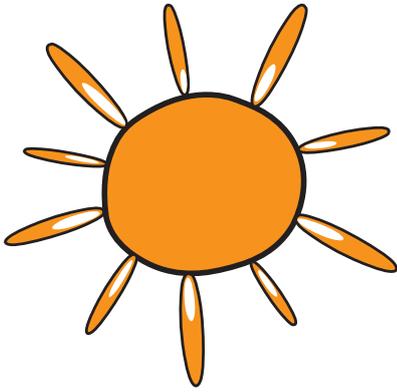
Universitätsklinikum

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin



Muttermilch und Stillen

Informationen für Eltern von Früh- und Neugeborenen



Diese Broschüre wurde inhaltlich erstellt von:



Silke Kruse-Hähnel

Fachkinderkrankenschwester für
päd. Intensivpflege und Anästhesie
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

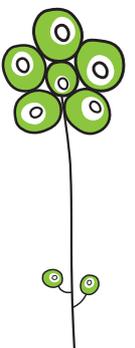


Susanne Klose-Verschuur

Fachkinderkrankenschwester für
päd. Intensivpflege und Anästhesie
stellvertretende Stationsleitung
Perinatalzentrum

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Klinik für Kinderheilkunde I
Neonatologie, Päd. Intensivmedizin und Neuropädiatrie
Hufelandstraße 55 · 45147 Essen
Direktorin: Prof. Dr. Ursula Felderhoff-Müser
Sekretariat: Andrea Osman · Tel. 0201 723 -2451 oder -2450

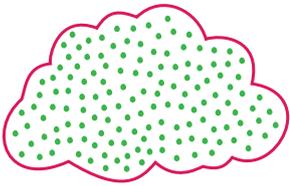
Fotografie: André Zelck
Illustrationen aus der Frühstart-App: Maik Grabosch Creations
Zusätzliche Illustrationen: Carolin Schroeder (meap GmbH)
Satz, Layout, Gestaltung: Sven Thomalla (UK Essen)
Druck & Weiterverarbeitung: Hausdruckerei des UK Essen



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
Beginn der Milchbildung.....	5
Vorteile der Muttermilch für Ihr Kind.....	6
Vorteile des Stillens für die Mutter	6
Anregung Ihrer Milchgewinnung	7
Durchführung der Brustmassage/Kolostrummassage	8
Milchgewinnung durch Ausstreichen.....	9
Das Abpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe.....	10
Beschriftung, Aufbewahrung und Transport der Muttermilch	12
Muttermilch und CMV	13
Haltbarkeit der Muttermilch.....	13
Ausleihen einer elektrischen Milchpumpe für zu Hause	14
Reinigung des Abpumpzubehörs zu Hause	14
Zusätzliche Vorschläge um den Milchfluss anzuregen	14
Übergang zum Stillen	15
Was ist beim Stillen zu beachten?.....	16
Stillpositionen.....	18
Woran erkenne ich, dass mein Baby gut saugt?	20
Ernährung während der Stillzeit	21
Kontakte.....	22
Abpumpprotokoll.....	23





Liebe Eltern, herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

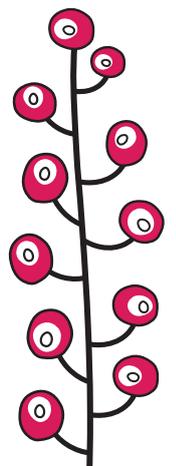
Wir freuen uns, dass Sie sich entschieden haben, Ihr Kind mit Muttermilch zu ernähren. In dieser Broschüre finden Sie viele wichtige Informationen zur Milchgewinnung, zum Umgang mit Ihrer Muttermilch und zum Stillen.

Stillen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme, es fördert die Bindung von Mutter und Kind und das Bedürfnis nach Liebe, Wärme und Geborgenheit auf einzigartige Weise. Muttermilch enthält über 200 Inhaltsstoffe. Sie versorgt Ihr Kind mit allen nötigen Nährstoffen, Vitaminen und Abwehrstoffen und schützt es somit vor Infektionen und Erkrankungen.

Wir beraten und unterstützen Sie gerne bei der Gewinnung Ihrer Muttermilch und beim Stillen.

Für weitere Fragen steht Ihnen auch gerne unsere Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) Frau Kruse-Hähnel zur Verfügung.

Ihr Team der Neonatologie des Zentrums für Kinderheilkunde
am Universitätsklinikum Essen



Beginn der Milchbildung

Wenn es Ihr Gesundheitszustand erlaubt, ist es wichtig, so früh wie möglich mit der Milchgewinnung zu beginnen.

Die Milch in den ersten Tagen, das sogenannte Kolostrum, ist durch den hohen Anteil an Immunglobulinen häufig etwas dickflüssiger, hat meistens eine leicht gelbliche Farbe und ist aufgrund eines erhöhten Gehalts an Proteinen, Immunglobulinen und Abwehrstoffen v.a. für Frühgeborene besonders wertvoll.

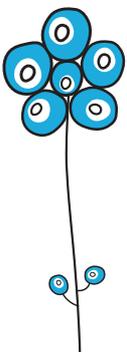
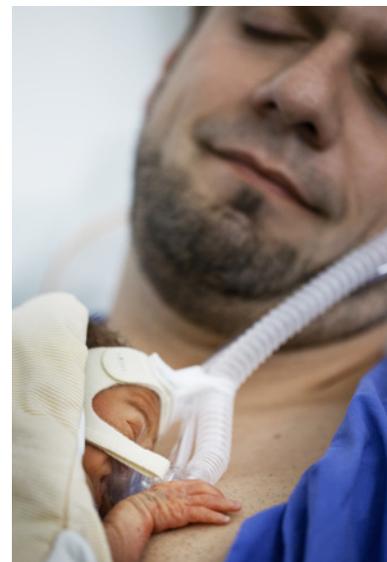
Starten Sie mit der Anregung Ihrer Milchbildung durch eine Brustmassage und durch Ausstreichen Ihrer Brust (siehe S. 8/9) in den ersten 1-3 Stunden nach der Geburt. Dies ist bereits schon im Kreißsaal oder auch beim ersten Besuch Ihres Babys auf der Station möglich. Gerne ist Ihnen auch das Pflegepersonal bei der Anleitung dazu behilflich. Für Ihre ersten Milchtropfen halten wir spezielle Kolostrumbehälter bereit. Die aufgefangene Milch wird Ihrem Kind dann möglichst sofort über einen Watteträger in den Mund gegeben oder über eine Magensonde verabreicht. Ihr Baby profitiert dabei von jedem Tropfen Ihrer wertvollen Milch.

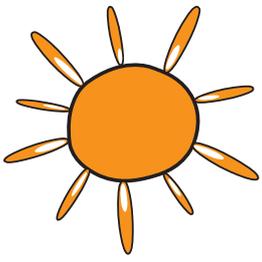


Zusätzlich ist das Abpumpen Ihrer Milch mit einer elektrischen Milchpumpe essentiell, um eine gute Milchbildung aufzubauen. Empfehlenswert ist dabei in den ersten 14 Tagen eine Kombination aus Brustmassage, Ausstreichen und Abpumpen 8-10 mal täglich (tagsüber alle 2-(3) Stunden mit einer Pause von 5 Stunden in der Nacht).

Haut-zu-Haut-Kontakt

Neben der Milchgewinnung ist das tägliche Känguruhen mit Ihrem Kind eine wichtige Maßnahme, um eine enge Bindung zu Ihrem Kind aufzubauen und die Milchproduktion in Gang zu bringen bzw. zu steigern. Wir unterstützen das Früh-Bonding in den ersten Lebensstunden und werden Ihnen den ersten Haut-zu-Haut Kontakt mit Ihrem Kind nach der Geburt so früh es geht ermöglichen.



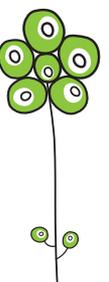


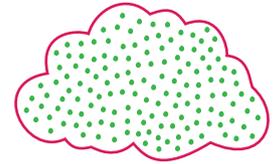
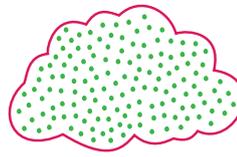
Vorteile der Muttermilch für Ihr Kind

- » optimale Zusammensetzung angepasst an die Bedürfnisse Ihres Kindes
- » schützt Ihr Kind vor Infektionen
- » verbessert die kognitive, visuelle und neurologische Entwicklung
- » leicht verdaulich, fördert die Reifung der Darmschleimhaut
- » enthält Wachstumsfaktoren zur Förderung des Gewebewachstums
- » beugt Allergien vor
- » reduziert das Risiko für Diabetes Typ II und Übergewicht bis ins Erwachsenenalter
- » ist jederzeit verfügbar

Vorteile des Stillens für die Mutter

- » fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind
- » senkt das Risiko, an Osteoporose, Brustkrebs und Eierstockkrebs zu erkranken
- » fördert die Rückbildung der Gebärmutter
- » spart Zeit und ist kostengünstig
- » Sie erreichen Ihr Ausgangsgewicht schneller wieder





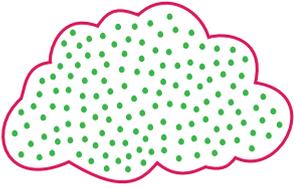
Anregung Ihrer Milchgewinnung

Für die Milchgewinnung und zum Auslösen des Milchspendereflexes ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Brüste vor dem Abpumpen bzw. vor dem Ausstreichen Ihrer Milch kurz massieren. Die Brustmassage fördert die Durchblutung, lockert das Gewebe und fördert das Fließen der Milch. Zudem hat es einen positiven Einfluss auf die Milchbildung.

Durch den Hautkontakt Ihrer Hände wird die Ausschüttung des Stillhormons Oxytocin und somit der Milchfluss deutlich erhöht. Die Massage ist einfach anzuwenden und dauert nur ca. 1 Minute (siehe Seite 8/9).

Waschen Sie sich bitte vorher Ihre Hände mit Seife, und desinfizieren Sie diese anschließend.

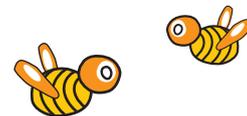




Durchführung der Brustmassage/Kolostrummassage

- » Die Handflächen werden ober- und unterhalb der Brustwarze flach auf die Brust gelegt. Die Hände schieben dabei mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe mehrmals hin und her, ohne dabei die Haut zu verschieben.
- » Danach werden die Hände seitlich an die Brust gelegt und der Vorgang wird ebenfalls mit leichtem Druck wiederholt. Die Bewegungen sollten sanft und nicht schmerzhaft sein.
- » Zusätzlich können Sie Ihre Brust mit den Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen massieren. Dabei wird jeweils am Brustansatz begonnen und um die Brustwarze herum aufgehört.
- » Danach streichen Sie Ihre Brust vom Ansatz bis zur Brustwarze vorsichtig aus und lockern anschließend das Brustgewebe noch einmal etwas.



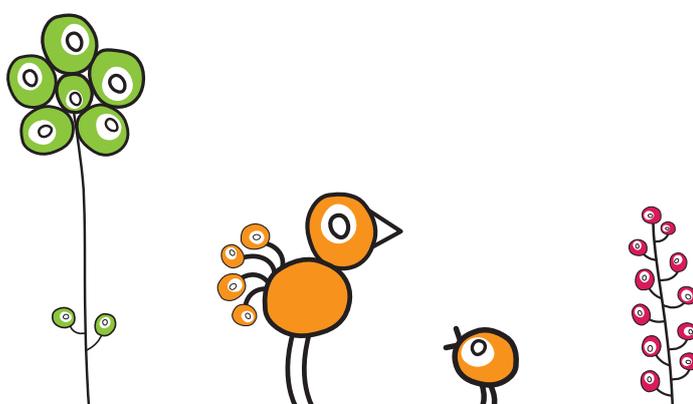
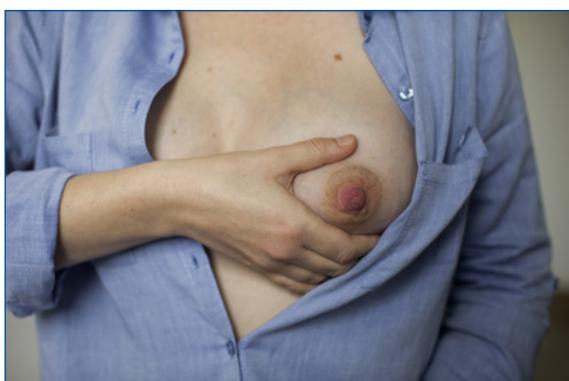


Milchgewinnung durch Ausstreichen

Massieren Sie Ihre Brust wie auf Seite 8 beschrieben. Dann wird die Brust im C-Griff gehalten.

Ihre Finger liegen dabei 2-3 cm hinter dem Brustwarzenhof. Sie drücken Ihre Finger nun gegen den Brustkorb und rollen dann Daumen und Zeigefinger nach vorne hin ab. Damit alle Bereiche der Brust gleichmäßig massiert bzw. entleert werden, können die Finger rund um die Brustwarze herum umgesetzt werden. Bitte nicht an der Brustwarze ziehen oder zupfen.

Nehmen Sie sich dafür ca. 20-30 Minuten Zeit, und seien Sie geduldig. Gerade am Anfang bedarf es etwas Übung, bis die ersten Tropfen Muttermilch im Kolostrumbehälter aufgefangen werden können. Ihr Baby wird es Ihnen danken.



Das Abpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe

Das Abpumpen der Muttermilch ist eine Fähigkeit, die zunächst erlernt werden muss. Nehmen Sie sich auch dafür genügend Zeit und seien Sie geduldig, wenn Sie gerade am Anfang noch keine bzw. nur sehr wenige Tropfen Milch gewinnen können. Versuchen Sie, sich zu entspannen. Stellen Sie sich gerne ein Glas Wasser zum Trinken bereit.

Auch beim Abpumpen ist auf eine gute Handhygiene zu achten, deshalb waschen und desinfizieren Sie Ihre Hände bitte vor jedem Abpumpen.

Wenn Sie in Ihrem Patientenzimmer abpumpen möchten, erhalten Sie Abpumpsets, Flaschen und eine Milchpumpe vom Pflegepersonal der Frauenklinik.

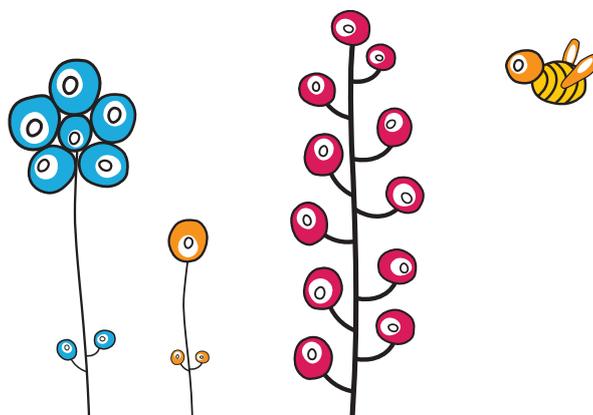


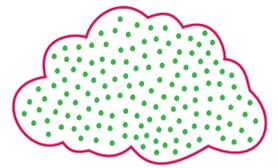
Sie können aber auch gerne jederzeit am Bett Ihres Kindes abpumpen. Dafür halten wir auf unserer Station Milchpumpen und Einweg-Pumpsets bereit. Sinnvoll ist es, beide Seiten gleichzeitig abzupumpen. Sie erreichen neben der Zeitersparnis eine höhere Prolaktinausschüttung und damit eine bessere Milchproduktion. Außerdem ist der Energiegehalt der Milch höher.

Verwenden Sie pro Abpumpvorgang eine neue Flasche. Beim doppelseitigen Abpumpen können Sie die Milch von einem Abpumpvorgang zusammen gießen. Beim Öffnen und Schließen der Flasche dürfen die Innenseite des Deckels und des Flaschenrandes nicht berührt werden.

Nach dem Abpumpen können Sie einige Tropfen Muttermilch an der Brustwarze verstreichen und antrocknen lassen. Dies hat eine schützende und pflegende Wirkung. Verwenden Sie anschließend bitte frische Stilleinlagen.

Sie können Ihre Milchmenge gerne im Abpumpprotokoll auf der letzten Seite dieser Broschüre notieren. Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne weitere Abpumpprotokolle zur Verfügung.





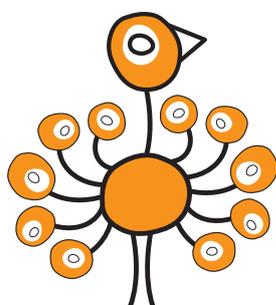
Wir verwenden Milchpumpen der Firma Medela. Diese haben zwei verschiedene Programme.

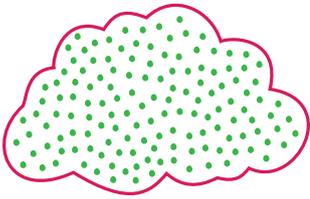
Das Programm „Initial“ wird in den ersten fünf Lebenstagen eingesetzt. Es ahmt während des Abpumpvorgangs das unregelmäßige Saugmuster eines Babys in den ersten Lebenstagen nach und fördert so optimal Ihre Milchbildung. Das Programm endet automatisch nach 15 Minuten. Es ist wichtig, das ganze Programm durchlaufen zu lassen. Hierfür drücken Sie bitte in den ersten 10 Sekunden nach dem Einschalten der Pumpe rechts den Knopf „Start Initial“.

Wenn Sie dreimal hintereinander mehr als 20ml Milch aus beiden Brüsten zusammen abpumpen konnten, spätestens jedoch am 6. Lebenstag, wechseln Sie bitte auf das Programm „Erhalt“. Dieses startet automatisch nach dem Einschalten des Gerätes. Hierbei beginnt das Programm mit einer hohen Saugfrequenz und wechselt nach 2 Minuten automatisch auf eine langsamere Frequenz, um die Brust effektiv zu entleeren. Sie sollten solange weiterpumpen, bis sich die Brust ganz weich anfühlt. Danach müssen Sie das Programm selbst beenden.

Sie können den Sog regulieren und Ihr eigenes Maximum Comfort Vakuum einstellen, indem Sie das Vakuum solange erhöhen, bis es leicht unangenehm wird, um dieses dann wieder etwas zu reduzieren.

Das Abpumpen mit Doppelpumpset sollte ca. 15 Minuten dauern. Auch ein wechselseitiges Abpumpen ist möglich. Dabei wechseln Sie die Brustseiten jeweils nach 7-5-3 Minuten.





Beschriftung, Aufbewahrung und Transport der Muttermilch

Sie erhalten von uns vorgedruckte Aufkleber, die Sie bitte mit Ihrem Namen, Datum und Uhrzeit des Abpumpens beschriften.

Nach dem Abpumpen muss die Milch so schnell wie möglich gekühlt werden. Daher bringen Sie die Milch bitte innerhalb einer Stunde auf die Station Ihres Kindes und geben sie beim Pflegepersonal ab.

Falls Sie noch nicht mobil sind, bitten Sie Angehörige oder die Mitarbeiter der Frauenklinik darum, Ihre Milch zu uns zu bringen.

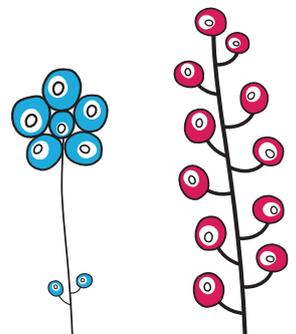


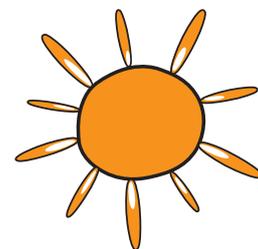
Zu Hause lagern Sie Ihre Muttermilch nach dem Abpumpen bitte ebenfalls im Kühlschrank. Sie sollte im hinteren Teil des Kühlschranks, bitte nicht in der Tür, aufbewahrt werden.

Für den Transport Ihrer Milch erhalten Sie eine kleine Kühltasche mit Kühlelement kostenlos von den Mitarbeitern der Neonatologie. Darin transportieren Sie die Milch - möglichst täglich - von zu Hause aus zu uns. Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden. Die Kühltasche muss regelmäßig gut gereinigt werden.

Wenn mehr Milch als nötig vorhanden ist, kann sie auch bei $<-17^{\circ}\text{C}$ in kleinen Portionen eingefroren werden. Dazu sollte die Milch möglichst frisch sein. Wir werden Sie informieren, wenn Sie Ihre Milch zuhause einfrieren können.

Falls Ihre Milchproduktion sehr hoch ist und den Bedarf Ihres Kindes deutlich übersteigt, ist eine Muttermilchspende an unsere Muttermilchspenderbank zu erwägen. Diese wurde extra für die Ernährung sehr kleiner Frühgeborener eingerichtet. Wir werden Sie in diesem Fall kontaktieren.





Muttermilch und CMV

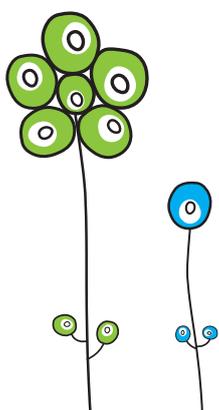
Frühgeborene unter der 32. Schwangerschaftswoche sind durch eine Übertragung des Cytomegalie-Virus über die Muttermilch gefährdet, weil ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist. Falls dieses Risiko bei Ihnen besteht, wird Ihre Milch vor der Verabreichung mit einem gesonderten Gerät behandelt (HTST-Pasteurisierung). Durch diese Vorbehandlung wird das Virus zuverlässig inaktiviert. So kann Ihre Muttermilch auch für Ihr frühgeborenes Kind verwendet werden. Je nach CMV-Status erhalten Sie vom Pflegepersonal Etiketten zum Beschriften in entsprechender Farbe.



Haltbarkeit der Muttermilch

Die Muttermilch ist im Kühlschrank bei Frühgeborenen 48 Stunden und bei Neugeborenen 72 Stunden haltbar. Sie sollte möglichst frisch innerhalb von 12-24 Stunden zu unserer Station gebracht werden.

Im Tiefkühlschrank bei $<-17^{\circ}\text{C}$ ist die Muttermilch 6 Monate haltbar. Bitte bringen Sie die älteste Milch immer zuerst mit.





Ausleihen einer elektrischen Milchpumpe für zu Hause

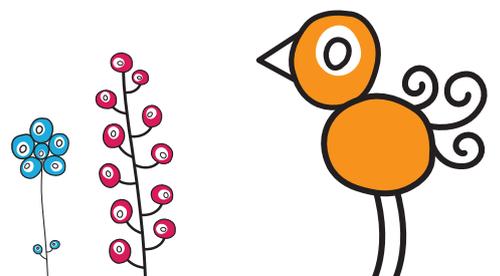
Bei Ihrer Entlassung bekommen Sie in der Frauenklinik ein Rezept für eine Milchpumpe für vier Wochen. Weitere Rezepte erhalten Sie von Ihrem Frauenarzt. Beim Milchpumpenverleih oder in der Apotheke bekommen Sie ein Leihgerät mit einem mehrfach verwendbaren Abpumpset für zu Hause. Ein zweites Abpumpset können Sie dort für ca. 27€ käuflich erwerben. Evtl. ist die Kostenübernahme dafür über Ihre Krankenkasse möglich. Das gleichzeitige Abpumpen beider Brüste ist bei Frühgeborenen sehr zu empfehlen. Die Milchflaschen und Etiketten für zuhause erhalten Sie auf unserer Station.

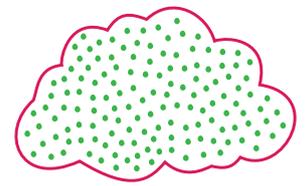
Reinigung des Abpumpzubehörs zu Hause

Die Abpumpsets werden nach jedem Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschließend mit heißem Wasser ausgespült. Zusätzlich werden die Abpumpsets nach jedem Gebrauch in einem Topf mit sprudelnd kochendem Wasser für 5-10 Minuten ausgekocht. Alternativ können Sie einen Vaporisator benutzen. Nach dem Auskochen lassen Sie das Zubehör auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen. Wenn Ihr Kind auf der Frühgeborenenstation K4/K4f versorgt wird, genügt das Auskochen des Zubehörs einmal täglich.

Zusätzliche Vorschläge um den Milchfluss anzuregen

- » entspanntes Sitzen
- » leise Musik hören
- » ein Glas Wasser bereit stellen
- » ein Foto von Ihrem Baby anschauen
- » die Brust vor dem Entleeren mit einem warmen Waschlappen wärmen
- » direkt nach dem Känguruhen abpumpen
- » beide Brüste gleichzeitig massieren





Übergang zum Stillen

Eine bequeme Position von Mutter und Kind trägt entscheidend zum Stillerfolg bei. Zur Unterstützung stellen wir Ihnen gerne ein Stillkissen und eine Fußbank zur Verfügung. Zusätzlich ist es durch das Aufstellen von Trennwänden möglich, eine private Atmosphäre herzustellen. Auf der Station K4 können Sie zum Abpumpen und Stillen auch gerne unser Stillzimmer nutzen.

Sobald Ihr Kind stabil genug ist, unterstützen wir Sie beim ersten Mund-Brustkontakt mit Ihrem Baby. Dies ist teilweise bereits mit Atemhilfe möglich und fördert zusätzlich Ihre Milchbildung. Hierbei geht es hauptsächlich um die erste Kontaktaufnahme, das Riechen und Schmecken der ersten Tropfen Milch und nicht um Nahrungsaufnahme. Im Laufe der Zeit gelingt es immer besser, Saugen, Schlucken und Atmen zu koordinieren. Gerne sind wir Ihnen bei den ersten Anlegeversuchen und beim korrekten Positionieren Ihres Kindes behilflich.

Massieren sie Ihre Brust vor dem Anlegen, oder pumpen Sie mit der Milchpumpe einige Minuten etwas an, sodass der Milchspendereflex ausgelöst und der Milchfluss angeregt wird. Dadurch erleichtern Sie Ihrem Kind das Trinken an der Brust. Sie können zum Öffnen des Mundes die Lippen Ihres Kindes mit der Brustwarze streicheln. Es ist wichtig, dass das Baby beim Stillen in guter Position – sehr nah an Ihrem Körper – liegt und einen großen Teil des Warzenhofs mit weit geöffnetem Mund gut erfasst. Das Anlegen bedarf gerade am Anfang etwas Übung.

Wenn Ihr Kind das Saugen und Schlucken bereits etwas koordinieren kann, berät Sie unsere Stillberaterin gerne zu den verschiedenen Möglichkeiten einer stillfreundlichen Zufütterung an der Brust und leitet Sie entsprechend an.



Was ist beim Stillen zu beachten?

Die Zusammensetzung Ihrer Milch ändert sich im Laufe einer Stillmahlzeit. Zuerst fließt wenig fetthaltige Milch gegen den Durst, anschließend steigt der Fettgehalt an und sättigt Ihr Kind. Deshalb ist es wichtig, dass Ihr Kind ausreichend lange (15-20 Minuten) an einer Seite trinkt. Sie können ihm dann gerne noch die andere Seite anbieten. Dadurch wird die Milchproduktion besonders gut angeregt.

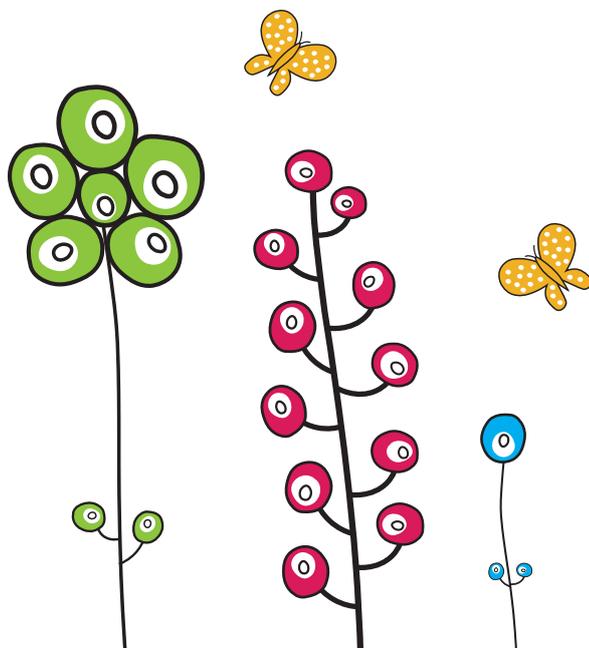


Wenn Ihr Baby satt und zufrieden ist, wird es in aller Regel die Brust von selbst loslassen. Sollte es dies nicht tun, empfiehlt es sich, das Vakuum zu lösen. Dies erreichen Sie, indem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel zwischen die Zahnleiste Ihres Babys schieben.

Zur Entlastung der Brustwarzen, zum gleichmäßigen Entleeren der Brust und damit zur Vorbeugung von Milchstau ist es empfehlenswert, die Stillpositionen regelmäßig zu wechseln. Durch das Erlernen verschiedener Stillpositionen werden Sie außerdem sicherer im Handling mit Ihrem Kind.



Weitere Informationen zum Anlegen erhalten Sie in diesem Video.



Muttermilch für Frühgeborene

Warum jeder Tropfen zählt

Aktiviert, prägt, fördert und stärkt das Immunsystem

Weniger Anfälligkeit für Atemwegsinfekte, Mittelohrentzündung, Durchfallerkrankungen

Senkt das Risiko für Erkrankungen von Augen (ROP), Darm (NEC) und Lunge (BPD) bei sehr kleinen Frühgeborenen

Gesunde Entwicklung von Organen wie Augen und Herz

Gut verträglich & leicht verdaulich

Fördert die kognitive Entwicklung

Senkt das Risiko für Plötzlichen Kindstod

Positive Effekte auf die Hirnentwicklung

Pumpstillen =

- anstrengend
- entmutigend
- schmerzhaft
- belastend

Aber unterm Strich lohnt es sich!

Nicht vergessen:

Es gibt viele förderliche Faktoren für die Entwicklung von Frühchen. Muttermilch ist nur einer davon!

Wertvolles Kolostrum

— Bereits ein Tropfen der sogenannten Vormilch beinhaltet mehr als 400 bekannte und aktive Substanzen, die genau auf das Baby abgestimmt sind, seine Immunabwehr aktivieren, es vor Krankheiten schützen und dazu beitragen, dass es sich optimal entwickeln kann.

WELTFRÜHGEBORENENTAG



Socks for Life



1 von 10 Babys ist ein Frühchen. Weltweit.

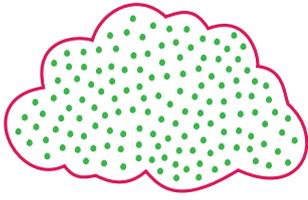
* 17.11.

Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V.

Der Druck dieses Posters wurde unterstützt von AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG

powered by

EFGONI



Verschiedene Stillpositionen

Seitenhaltung

Diese Stillposition eignet sich besonders für Mütter nach Kaiserschnitt und ebenfalls beim Stillen von Frühgeborenen. Der Rücken Ihres Babys ruht dabei auf Ihrem Unterarm, der Kopf wird durch Ihre Hand im Nacken gestützt. Die Beine zeigen in Richtung Ihres Rückens. Ihre freie Hand umfasst die Brust mit dem C-Griff, um sie optimal zu formen.

Modifizierte Wiegehaltung

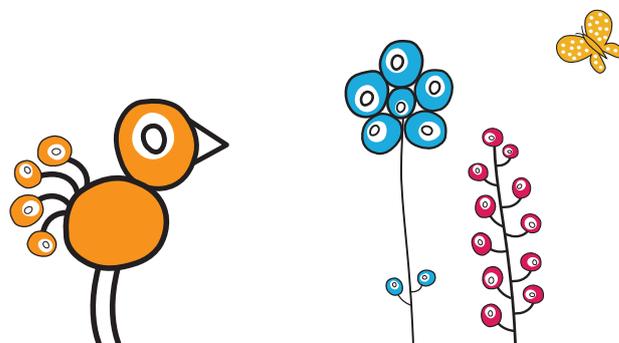
Diese Position ist besonders für Frühgeborene geeignet. Bei dieser Position liegt das Baby in Ihrem Arm auf der Seite und sein ganzer Körper ist Ihnen zugewandt. Wenn Sie es an der rechten Seite anlegen, halten Sie es in Ihrem linken Arm, sodass Ihr Unterarm das Baby stützt und Ihre Hand sanft den Nacken hält und somit der Kopf freiliegt.

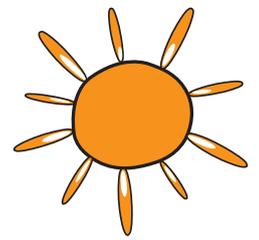
Stillen im Liegen

Stillen im Liegen eignet sich meist erst zu Hause und ist auch für die nächtlichen Stillmahlzeiten gut geeignet. Mutter und Baby liegen dicht nebeneinander auf der Seite und berühren sich Bauch an Bauch. Der Rücken des Babys wird durch den Arm der Mutter oder durch ein zusammengerolltes Handtuch gestützt. Die Mutter stützt sich durch ihren angewinkelten Arm und ihre angewinkelten Beine und umrandet so das Baby.

Klassische Wiegehaltung

Diese Position eignet sich gut für reife Neugeborene. Hierbei liegt das Kind auf Ihrem Unterarm, der Kopf in Ihrer Ellenbeuge. Kopf und Körper des Kindes bilden eine Linie. Auch hierbei umfasst Ihre freie Hand die Brust mit dem C-Griff, um sie optimal zu formen.





Seitenhaltung



Modifizierte Wiegehaltung



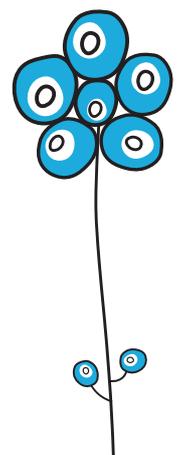
Stillen im Liegen



Klassische Wiegehaltung

Woran erkenne ich, dass mein Baby gut saugt?

- » Der Mund Ihres Babys ist weit geöffnet, die Lippen sind nach außen gestülpt, Nase, Wangen und Kinn berühren leicht die Brust.
- » Ein korrektes Saugen ist angenehm und tut nicht weh. Zu Beginn kann das Ansaugen ein leichtes Ziehen verursachen.
- » Evtl. hören Sie das Baby schlucken.
- » Beim Stillen kann aus der anderen Brust Milch tropfen. Dies bedeutet, dass das Baby den Milchspendereflex ausgelöst hat.
- » Effektives Saugen führt dazu, dass sich Ihr Baby entspannt, die Fäustchen öffnen sich langsam und die Arme werden locker.
- » Nach dem Stillen ist das Baby satt und zufrieden. Ihre Brust fühlt sich weich an.



Ernährung während der Stillzeit



Bezüglich Ihrer Ernährung in der Stillzeit gibt es keine speziellen Empfehlungen. Ernähren Sie sich abwechslungsreich, ausgewogen und gesund, damit Sie und Ihr Kind sich wohlfühlen.

Dabei sind vollkornhaltige Getreideprodukte, vitaminreiches Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte sowie eiweißhaltige Nahrungsmittel z.B. Fisch, Eier, Geflügel oder Nüsse zu empfehlen. Die Lebensmittel, die Ihnen bekommen, verträgt auch meist Ihr Kind gut. Wir empfehlen Ihnen, in der Stillzeit ungefähr 500 Kalorien pro Tag zusätzlich zu sich zu nehmen.

Trinken Sie Ihrem Durstgefühl entsprechend, jedoch mindestens zu jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser. Vermeiden Sie Salbei- und Pfefferminztee.

Sie können ruhig 1-2 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee am Tag genießen, ein Übermaß kann jedoch zu Unruhe beim Kind führen.

Alkohol geht in die Muttermilch über. Deshalb sollten Sie auf Alkohol verzichten. Wenn Sie ausnahmsweise ein kleines Glas trinken, dann möglichst nach dem Stillen oder Abpumpen.

Wir empfehlen, in der Stillzeit möglichst nicht zu rauchen. Ihr Baby raucht mit, da Nikotin in die Muttermilch übergeht. Auch wenn Sie rauchen, überwiegen dennoch die Vorteile des Stillens. Rauchen Sie möglichst wenig, direkt nach dem Stillen oder Abpumpen und nicht in der Umgebung des Kindes.

Diäten zur Gewichtsreduktion sowie zur Vorbeugung von Allergien beim Kind sind in der Stillzeit nicht sinnvoll, da es zu einer Unterversorgung an wichtigen Nährstoffen kommen kann.

Während der Stillzeit sollten Sie auf eine ausreichende Jodversorgung (200µg pro Tag) achten.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre eine Hilfestellung geben und Sie in dieser besonderen Zeit damit unterstützen können.



Bei weiteren Fragen rund um das Thema Stillen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Kontakt mit der Still- und Laktationsberaterin unter:

0201 723 82835
Montag-Freitag von 8:00 - 14:00 Uhr
oder unter: stillen@uk-essen.de

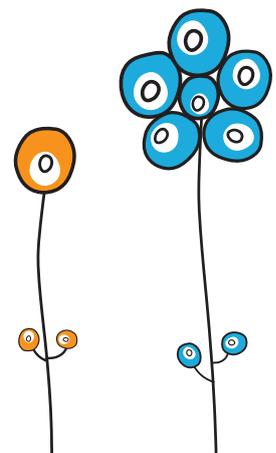
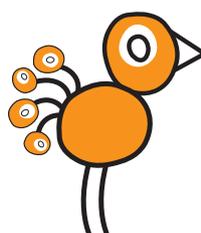


Hier können Sie sich auch gerne für die Stillgruppe anmelden oder einen Termin für die Videosprechstunde vereinbaren.

Für weitere Informationen zur Stillgruppe folgen Sie bitte dem nebenstehenden QR-Code.

Telefonische Auskünfte rund um die Uhr:

Station PZ: 0201 723 -5151
Station K4: 0201 723 -2259
Station K4f: 0201 723 -2391





Universitätsmedizin Essen

Universitätsklinikum

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

