



Universitätsmedizin Essen

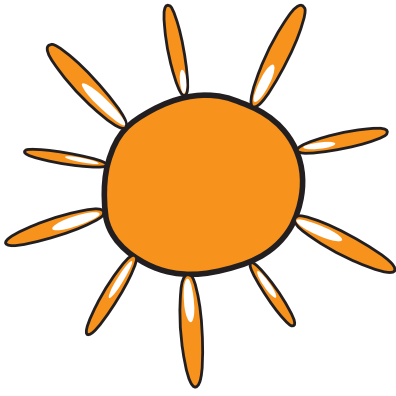
Universitätsklinikum

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin



Muttermilch und Stillen

Informationen für Eltern von Früh- und Risikogeborenen



Diese Broschüre wurde inhaltlich erstellt von:



Silke Kruse-Hähnel

Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Pflegeexpertin für stationäre und
ambulante Still- und Laktationsberatung
Fachkinderkrankenschwester für
päd.Intensivpflege und Anästhesie



Melanie Kowallik

Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Pflegeexpertin für stationäre und
ambulante Still- und Laktationsberatung
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

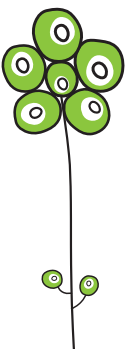


Dr. med. Anja Stein

Ltd. Oberärztin Perinatalzentrum
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Schwerpunkt Neonatologie und
Pädiatrische Intensivmedizin

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

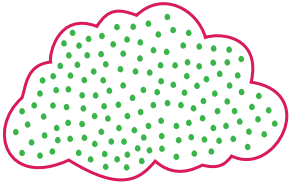
Fotografie: André Zelck
Illustrationen aus der Frühstart-App: Maik Grabosch Creations
Zusätzliche Illustrationen: Carolin Schroeder (meap GmbH)
Satz, Layout, Gestaltung: Sven Thomalla (UK Essen)
Druck & Weiterverarbeitung: Hausdruckerei des UK Essen



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
Muttermilchspende für unsere Frauenmilchbank	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





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 wichtige Informationen rund um das Thema Muttermilch und Stillen.

Muttermilch ist die optimale Ernährung für Früh- und Neugeborene, in ihrer Zusammensetzung einzigartig und genau an die Bedürfnisse Ihres Babys angepasst. Neben allen wichtigen Nährstoffen enthält sie Antikörper, lebende Zellen, Enzyme und Wachstumsfaktoren. Diese stärken u. a. das Immunsystem, beugen der Entwicklung von Allergien vor, unterstützen eine gesunde Darmflora und tragen zur Entwicklung des Gehirns bei.

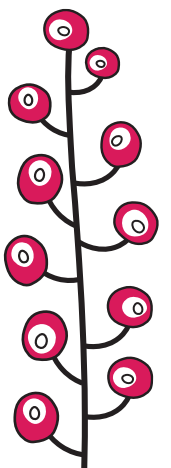
Unsere Klinik ist Mitglied der Initiative „Babyfreundlich“ (BFHI) und arbeitet nach den Kriterien dieser Initiative sowie den 10 Schritten zum erfolgreichen Stillen der WHO/ UNICEF. Dies bedeutet, dass wir großen Wert auf eine frühe und enge Bindung zwischen Eltern und Kind legen und Sie bestmöglich bei der Gewinnung Ihrer Milch und beim Stillen unterstützen.

Stillen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es unterstützt den Aufbau einer engen Bindung zwischen Mutter und Kind und vermittelt Nähe, Wärme und Geborgenheit – auch dann, wenn der Start ins Leben vielleicht einmal anders verläuft als erwartet.

Manchmal ist es dann nicht möglich, dass ein Kind ausreichend mit der Milch der eigenen Mutter versorgt wird, etwa bei vorzeitiger Geburt oder bei einer Erkrankung der Mutter. In diesen Fällen ist gespendete Frauenmilch aus unserer hauseigenen Frauenmilchbank die nächstbeste Alternative. Sie stammt von sorgfältig ausgewählten und untersuchten Spenderinnen, wird hygienisch aufbereitet und streng kontrolliert. Frauenmilch bietet Ihrem Kind weiterhin viele der schützenden und entwicklungsfördernden Eigenschaften der Muttermilch und schützt insbesondere Frühgeborene besser vor schweren Infektionen und Darmerkrankungen als industriell hergestellte Säuglingsnahrung.

Für alle Fragen stehen Ihnen unser Team sowie unsere Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) von der Aufnahme bis über die Entlassung hinaus gerne 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 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.

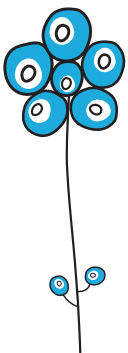
Starten Sie mit der Anregung Ihrer Milchbildung durch eine Brustmassage und durch Ausstreichen Ihrer Brust (siehe S. 8/9) in den ersten 1-3 Stunden nach der Geburt. Dies ist mit Unterstützung der Hebammen bereits schon im Kreißsaal und auch beim ersten Besuch Ihres Babys auf der Station möglich. Für Ihre ersten Milchtropfen halten wir spezielle Kolostrumbehälter und Spritzen bereit. Die aufgefangenen Milchtropfen werden Ihrem Kind dann möglichst sofort in den Mund gegeben. Ihr Baby profitiert dabei von jedem Tropfen Ihrer wertvollen Milch.

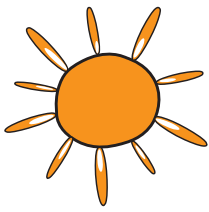


Zusätzlich ist das Abpumpen Ihrer Milch mit einer elektrischen Milchpumpe essentiell, um eine gute Milchbildung aufzubauen. Empfehlenswert ist dabei in den ersten 14 Tagen eine Kombination aus Brustmassage, Ausstreichen und Abpumpen mindestens 8 mal, besser 10-12 mal täglich (tagsüber alle 2-(3) Stunden mit einer Pause von 4-5 Stunden in der Nacht).

Haut-zu-Haut-Kontakt

Neben der Milchgewinnung ist der tägliche Hautkontakt 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 den möglichst täglichen Haut-zu-Haut-Kontakt mit Ihrem Kind nach der Geburt. So früh es geht, ermöglichen wir Ihnen auch den Mund-Brustkontakt.





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

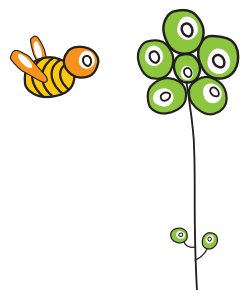
Vorteile des Stillens für die Mutter

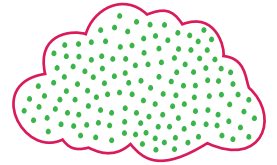
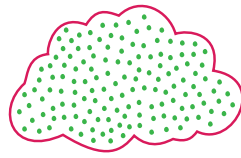
- » fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind
- » senkt das Risiko, an Osteoporose, Brustkrebs und Eierstockkrebs zu erkranken
- » fördert die Rückbildung der Gebärmutter
- » spart Zeit und ist kostengünstig
- » Sie erreichen Ihr Ausgangsgewicht schneller wieder

WHO-Empfehlung zum Stillen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Säuglinge in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen und anschließend, unter Einführung von Beikost, bis zum Alter von zwei Jahren oder länger weiter zu stillen, solange Mutter und Kind dies wünschen.

Babyfreundliche Krankenhäuser passen Strukturen und Abläufe eng an die Bedürfnisse von Müttern, Babys und Familien an und unterstützen so Bindung, Entwicklung und Stillen. Es sind „Zehn Schritte“, die auf dem Weg zur zertifizierten Klinik erfüllt werden. Diese finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.





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 und lockert das Gewebe. Zudem hat sie einen positiven Einfluss auf die Milchbildung.

Durch den Hautkontakt Ihrer Hände werden 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 in der Klinik desinfizieren Sie diese anschließend.

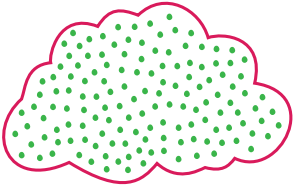


**Muttermilchgewinnung
nach der Geburt**



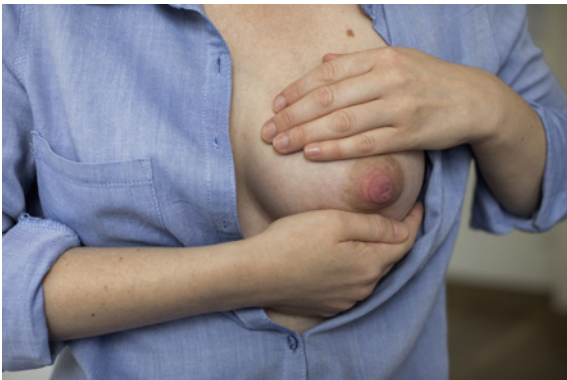
www.mevidoc.com

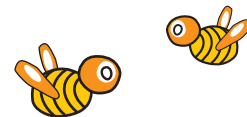




Durchführung der Brustmassage/Kolostrummassage

- » 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.



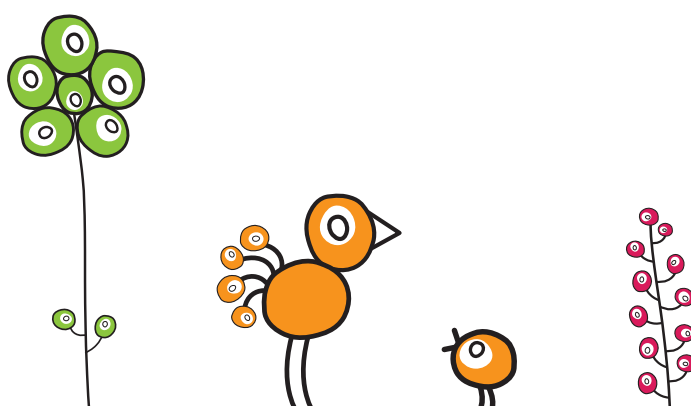


Milchgewinnung durch Handentleerung

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 Sie Ihre Hände bitte vor jedem Abpumpen mit Seife, und desinfizieren diese in der Klinik zusätzlich.

Zum Abpumpen in Ihrem Patientenzimmer erhalten Sie von den Mitarbeitenden der Frauenklinik eine elektrische Milchpumpe sowie sterile Abpumpsets und Flaschen zum einmaligen Gebrauch.

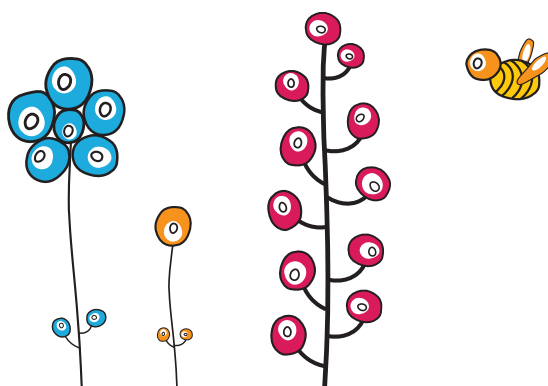


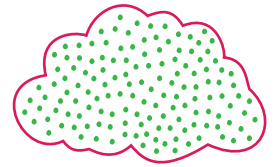
Sie können aber auch gerne jederzeit am Bett Ihres Kindes abpumpen. Dafür halten wir auf unseren Stationen in der Neonatologie Milchpumpen und Einweg-Pumpsets bereit. Sinnvoll ist es, beide Seiten gleichzeitig abzupumpen. Sie erreichen neben der Zeitersparnis eine höhere Prolaktinausschüttung und damit 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 zusammengießen. 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 in einem Abpumpprotokoll notieren. Sie erhalten dieses vom Pflegepersonal oder Ihrer Stillberaterin.





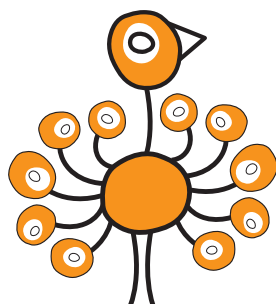
Wir verwenden Milchpumpen der Firma Medela. Diese haben zwei verschiedene Programme.

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 mehr als 15-20 ml 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. Erhöhen Sie das Vakuum solange, 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 unbedingt 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 Mitarbeitenden der Frauenklinik, Ihre Milch zu uns zu bringen.



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

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, die abgepumpte Milch täglich vorbeizubringen, können Sie diese zu Hause bei -20°C einfrieren.

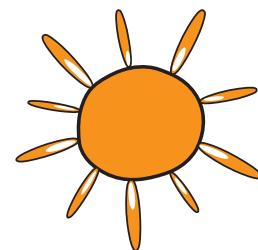
Für den Transport Ihrer Milch erhalten Sie eine kleine Kühltasche mit Kühlelement kostenlos von den Mitarbeitenden der Neonatologie. Darin transportieren Sie die Milch - möglichst täglich - von zu Hause aus zu uns. Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden. Bitte reinigen Sie die Kühltasche nach jedem Transport von Muttermilch mit einem Desinfektionstuch, das Ihnen auf der Station zur Verfügung gestellt wird.

Muttermilchspende für unsere Frauenmilchbank

Wenn Sie reichlich Muttermilch bilden und Ihr eigenes Kind gut versorgt ist, freuen wir uns sehr, wenn Sie überschüssige Milch an unsere Frauenmilchbank spenden möchten. Diese wertvolle Muttermilch kommt anderen Früh- oder Risikogeborenen zugute. Mit Ihrer Spende helfen Sie, die Versorgung dieser Kinder mit Muttermilch sicherzustellen.

Wenn eine Muttermilchspende für Sie infrage kommt, werden wir Sie kontaktieren und die weiteren Schritte mit Ihnen besprechen.

Die Milchspende erfolgt anonym und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen beendet werden. Bei allen weiteren Fragen und wenn Sie Milch spenden wollen, können Sie gerne jederzeit Kontakt mit uns aufnehmen unter: frauenmilchbank@uk-essen.de



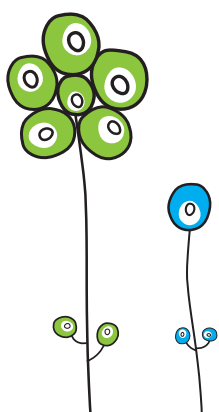
Muttermilch und CMV

Frühgeborene unter 32 Schwangerschaftswochen 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 der Milchflaschen in entsprechender Farbe.



Haltbarkeit der Muttermilch

Die Muttermilch ist bei uns in der Klinik im Kühlschrank bei Frühgeborenen 48 Stunden und bei Neugeborenen 72 Stunden haltbar. Sie sollte möglichst frisch innerhalb von 12-24 Stunden zur Station gebracht werden. Muttermilch kann im Gefrierschrank bei -20°C für sechs Monate lang gelagert werden. Nach der Entlassung Ihres Kindes kann Muttermilch zu Hause im Kühlschrank bis zu vier Tage aufbewahrt werden.





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. 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 unseren Stationen.

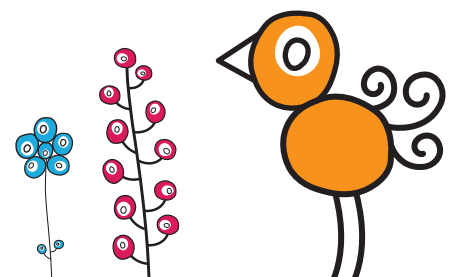
Reinigung des Abpumpzubehörs zu Hause

Die Abpumpsets werden nach jedem Gebrauch auseinander genommen, mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschließend mit heißem Wasser klargespült. 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 frischen Geschirrtuch oder Einwegtuch trocknen. Wenn Ihr Kind zuhause ist, genügt das Auskochen des Zubehörs einmal täglich.

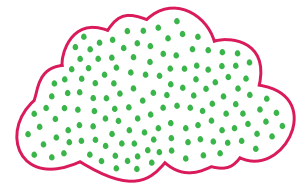
Zusätzliche Vorschläge, um den Milchfluss anzuregen:

- » 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

Zusätzliche Informationen zur Anregung und Steigerung Ihrer Milchbildung finden Sie in diesen Videos:



Übergang zum Stillen



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, um den Aufbau eines guten Mikrobioms im Darm Ihres Kindes und nicht um Nahrungsaufnahme. Wiederholen Sie den Mund-Brustkontakt mit Ihrem Baby möglichst bei jedem Kuscheln. Mit der Zeit gelingt es Ihrem Baby immer besser, Saugen, Schlucken und Atmen zu koordinieren. Gerne begleiten wir Sie bei den ersten Anlegeversuchen und beim korrekten Positionieren Ihres Kindes.

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.

Um Ihrem Baby das Trinken an der Brust zu erleichtern, können Sie Ihre Brust vor dem Anlegen sanft massieren oder einige Minuten abpumpen, um den Milchspendereflex auszulösen und den Milchfluss anzuregen. Zum Öffnen des Mundes können die Lippen Ihres Kindes mit der Brustwarze berührt werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby beim Stillen sehr nah an Ihrem Körper liegt und einen großen Teil des Warzenhofs mit weit geöffnetem Mund erfasst. Gerade zu Beginn braucht das Anlegen etwas Übung.

Trainieren Sie das Stillen im Verlauf möglichst mehrmals täglich. So gewöhnt sich Ihr Baby an das Stillen und kann es bereits während des Klinikaufenthalts erlernen.

Wenn Ihr Kind das Saugen und Schlucken bereits etwas koordinieren kann, beraten wir Sie gerne zu den verschiedenen Möglichkeiten einer stillfreundlichen Zufütterung (z.B. mit einer Magensonde an der Brust) und leiten Sie entsprechend dazu an.

Im weiteren Verlauf werden Sie als Eltern im Rahmen eines Anleitungsmoduls darin begleitet, die Nahrung Ihres Kindes selbstständig zu sondieren, bei der Mutter idealerweise im Brustkontakt. Dies fördert das Trinken an der Brust und steigert zusätzlich Ihre Milchmenge.



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.

Was sind Zeichen dafür, dass Ihr Kind gestillt werden möchte?

- » Schnelle Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern
- » Lecken an den Lippen
- » Herausstrecken der Zunge
- » Saugbewegungen, Geräusche
- » Hand zum Mund
- » Bewegungen des Kopfes und des Körpers
- » Unruhe
- » Weinen (ist ein spätes Zeichen, das Anlegen ist dann meist erschwert)

Was ist eine Clusterfeedingphase?

- » Ständiges Verlangen, angelegt zu werden
- » Anregung der Milchbildung vor Wachstumsschüben
- » Dauert oft 4-5 Stunden, gerne in den Abendstunden
- » Hört alleine wieder auf, wenn die Milchbildung ausreichend angeregt wurde

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



Bundesverband „Das Frühgeborene Kind“ e.V.

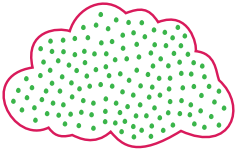
Socks for Life



1 von 10 Babys ist ein Frühchen. Weltweit.

*** 15.11.**

GFO NI global foundation for the care of newborn infants



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

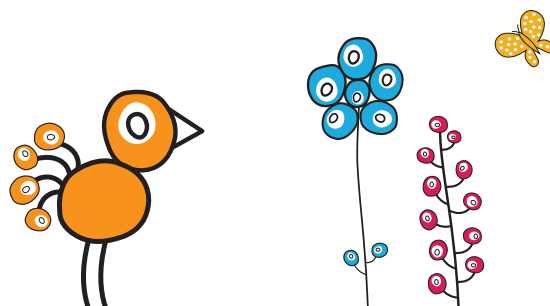
Stillen im Liegen eignet sich meist erst zu Hause und ist auch für die nächtlichen Stillmahlzeiten gut geeignet. Mutter und Baby liegen dicht nebeneinander auf der Seite und berühren sich Bauch an Bauch. Der Rücken des Babys wird durch den Arm der Mutter gestützt. Die Mutter stützt sich dabei durch ein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

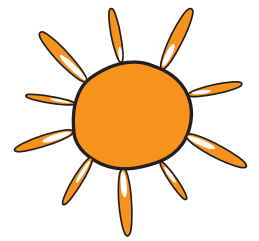
Klassische Wiegehaltung

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.

Intuitives Stillen

In dieser Position findet das Kind selbstständig zur Brust und dockt an, oft durch Haut-zu-Haut-Kontakt in einer halb aufrechten Position. Die angeborenen Reflexe des Kindes werden aktiviert, wodurch es mehr Brustgewebe erfasst, weniger Schmerzen entstehen und die Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby gestärkt wird.





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, zufrieden und schläft entspannt ein. Ihre Brust fühlt sich weich an.

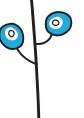
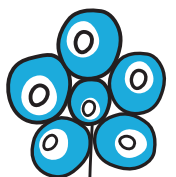
Wie führe ich das Still- und Abpumpmanagement im Verlauf und zuhause weiter?



Jeder Stillprozess ist einzigartig. Daher beraten wir Sie individuell zur Steigerung der Stillfähigkeit bis zum Erreichen des Voll-Stillens und zur Weiterführung des Abpumpmanagements im Verlauf.

Im Rahmen der Sozialmedizinischen Nachsorge bieten wir auch eine ambulante Stillberatung im häuslichen Bereich an. Falls diese Möglichkeit für Sie in Frage kommt, werden wir Sie vor der Entlassung Ihres Kindes kontaktieren.

Darüber hinaus bieten wir eine Stillgruppe und eine Stillsprechstunde an. Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 22.



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 zusätzlich ungefähr 500 Kalorien pro Tag zu sich zu nehmen.

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung ist in der Stillzeit in der Regel gut möglich. Wenn Sie sich vegan ernähren, ist es wichtig, besonders auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und weiteren Nährstoffen wie z.B. Eisen, Vitamin D und Calcium zu achten. Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall eine Ernährungsberatung zu kontaktieren.

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

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 dann 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 achten. Ebenso ist eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren wichtig. Empfohlen wird der regelmäßige Verzehr fettreicher Seefische. Falls dies nicht möglich ist, kann eine DHA-Supplementierung sinnvoll sein. Frühgeborene profitieren von einer guten DHA-Versorgung für die Gehirnentwicklung.

Wir hoffen, dass wir Sie mit dieser Broschüre in dieser besonderen Zeit unterstützen können.



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

Kontakt mit der Still- und Laktationsberatung unter:

0201 723 -82835 oder -85078
oder unter: stillen@uk-essen.de

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

Für weitere Informationen zu unseren Angeboten folgen Sie bitte den nebenstehenden QR-Codes.

Telefonische Auskünfte rund um die Uhr:

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



Stillsprechstunde



Stillgruppe

Zehn Schritte – der babyfreundliche Weg



1 Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen.

Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

2 Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.



3 Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.



4 Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.



5 Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.



6 Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.



7 24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.



8 Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.



9 Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.



10 Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.



Die Stillempfehlung der WHO

Stillen Sie 6 Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem 7. Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.

„Babyfriendly Hospital“ ist ein weltweit etabliertes System

In Deutschland sichert die WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH exklusiv die Qualität unserer als babyfreundlich zertifizierten Kliniken. Eine Zertifizierung, auf die Sie sich verlassen können. Mehr Informationen auch unter www.babyfreundlich.org.

