



Elterninformation

# Ernährung mit Muttermilch

—  
Stillen, Flaschenernährung, Abpumpen  
Helios Kliniken Schwerin

# Inhalt



Begrüßung .....	3	Das Wohl der Mutter .....	27
10 Schritte für eine Baby-freundliche Geburtsklinik .....	4	Ihr Stillprotokoll .....	28
Was wir tun, damit Stillen gelingt .....	5	Abpumpen von Muttermilch .....	32
Bedeutung des Stillens .....	6	Wahl der richtigen Brusthaube .....	34
Die ersten Augenblicke mit Ihrem Baby .....	7	Das richtige Abpumpen .....	35
Wie oft und wie lange sollten Sie Ihr Baby stillen? .....	8	Probleme beim Abpumpen .....	38
Wie viel trinkt mein Kind? .....	10	Liebe verwöhnt niemanden! .....	40
Die sieben goldenen Stillregeln .....	12	Hungerzeichen frühzeitig erkennen .....	41
Das richtige Anlegen .....	13	Das Füttern mit der Flasche .....	42
Beenden der Stillmahlzeit, Lösen von der Brust .....	15	Die richtige Trinkmenge .....	45
Stillpositionen .....	16	Babys wollen Saugen! .....	46
Schmerzhafte, pralle Brüste .....	20	Welche Nahrung ist für Neugeborene geeignet? .....	47
Wunde Brustwarzen .....	21	Die richtige Zubereitung von Flaschennahrung .....	48
Brustmassage .....	22	Weitere Tipps zur Flaschennahrung .....	49
Anleitungen zum Entleeren der Brust von Hand .....	23	Aufbewahrungszeiten von Muttermilch .....	50
Gewichtsentwicklung eines gestillten Säuglings .....	25	Hilfreiche Internetadressen .....	51
Babyflitterwochen oder Besucherströme? .....	26		

# Begrüßung

Liebe Eltern,

in der Anfangszeit spielt vor allem die Ernährung Ihres Kindes mit Muttermilch eine wichtige Rolle. Muttermilch ist natürliche, auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmte Nahrung. Besonders für Frühgeborene und kranke Neugeborene ist Muttermilch außerordentlich wichtig. Sie enthält wertvollere und besser resorbierbare Nahrungsbestandteile als jede künstliche Säuglingsnahrung. Außerdem bietet Muttermilch im Hinblick auf ihre immunologisch wirksamen Inhaltsstoffe und antiinfektiösen Bestandteile Ihrem Kind Schutz vor vielen Infektionen und Erkrankungen.

Ob Sie stillen und wenn ja, wie lange, ist Ihre Entscheidung. Wir unterstützen Sie bei Ihrer Entscheidung und möchten Ihnen bei der optimalen Ernährung Ihres Kindes helfen. Neben wichtigen Informationen zum Stillen, finden Sie daher in dieser Broschüre ebenso Ratschläge zum Abpumpen von Muttermilch und der Flaschenernährung. Sollten Fragen offen geblieben sein, steht Ihnen unser Stationspersonal mir Rat und Hilfe zur Seite.

Ihr

**Dr. med. Stephan Henschen**  
Chefarzt der Frauenklinik

**Dr. med. Olaf Kannt**  
Chefarzt der Kinder- und  
Jugendmedizin



**Stillen ist Nähe, Kontakt,  
Liebe, Schutz, Gesund-  
heit und vieles mehr.**

# Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik

Als Babyfreundliche Geburtsklinik erfüllen wir die zehn B.E.St.<sup>®</sup>-Kriterien\*

1. Schriftliche B.E.St.<sup>®</sup>-Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.<sup>®</sup>-Kriterien“ haben, die mit allen Mitarbeiterinnen regelmäßig besprochen werden.
2. Alle Mitarbeiterinnen so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.<sup>®</sup>-Richtlinien verfügen.
3. Alle schwangeren Frauen über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens informieren.
4. Den Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
5. Den Müttern korrektes Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
6. Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.
7. 24-Stunden-Rooming-in praktizieren – Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.
8. Zum Stillen/Füttern nach Bedarf ermuntern.
9. Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben.
10. Die Mütter auf Stillgruppen und andere Mutter-Kind-Gruppen hinweisen und die Entstehung von Stillgruppen fördern.

© WHO/UNICEF - Initiative „Babyfreundlich“ [www.babyfreundlich.org/Grundsatzklärung](http://www.babyfreundlich.org/Grundsatzklärung)

\* B.E.St.<sup>®</sup> = Bindung, Entwicklung, Stillen

# Was wir tun, damit Stillen gelingt

- Wir informieren über Vorteile des Stillens und heben die Gesundheits-, Bindungs- und Entwicklungsförderung hervor.
- Wir ermöglichen Ihnen, sofern es die individuelle Art und Weise der Geburt zulässt, unmittelbar nach der Entbindung Hautkontakt mit Ihrem Baby. Dabei empfehlen wir mindestens eine Stunde ununterbrochenen Hautkontakt oder solange, bis das Baby das erste Mal gestillt wird.
- Wir zeigen Ihnen korrektes Anlegen und erklären, wie Sie Ihre Milchproduktion fördern und aufrechterhalten können.
- Wir geben gesunden Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch Nahrung zusätzlich zur Muttermilch, es sei denn, es besteht eine medizinische Notwendigkeit.
- Wir praktizieren 24-Stunden-Rooming-in: Das heißt, Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen, um einen harmonischen Stillrhythmus zu fördern.
- Wir ermuntern Sie zum Stillen nach Bedarf und empfehlen Ihnen acht bis zwölf Mahlzeiten in 24 Stunden – für einen gelungenen Start und reichlich Muttermilch.
- Bei uns gibt es für gestillte Kinder keine künstlichen Sauger, es sei denn, es besteht eine Notwendigkeit dafür.
- Stillen braucht Zeit und Ruhe. Daher bitten wir Besucher, auf die Bedürfnisse von Mutter und Kind Rücksicht zu nehmen und Besuche auf ein Minimum zu begrenzen.
- Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bestens geschult und hoch motiviert, Sie beim Stillen zu unterstützen. Mehrmals in der Woche stehen Ihnen neben dem Pflorgeteam noch Stillberaterinnen zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn Sie sich dazu entscheiden, zu stillen. Auch wenn Sie Ihr Kind nicht stillen möchten oder können, werden Sie in unserer Klinik einfühlsam und individuell beraten und betreut. Wir weisen Sie gerne in die bindungsfördernde Ernährung sowie in das Füttern nach Bedarf ein. Ihr Neugeborenes wird gut ernährt und erhält die erforderliche Zuwendung.





## Bedeutung des Stillens

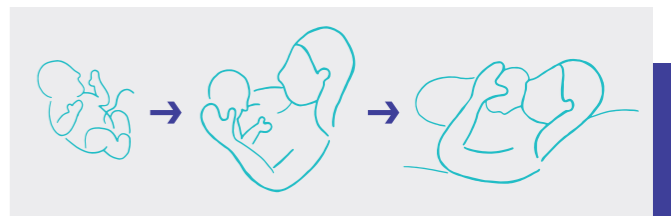
- Nach der Geburt hält Ihr Körper alles bereit, was Ihr Baby braucht. Beinahe jede Mutter ist in der Lage zu stillen und ihr Kind so mit allem zu versorgen, was es für eine gesunde Entwicklung benötigt.
- Durch das Kolostrum (Muttermilch in den ersten Tagen) erhält Ihr Baby eine wichtige Grundimmunisierung. Sie geben ihm sozusagen seine erste natürliche Impfung.
- Muttermilch ist perfekt an die Bedürfnisse des Neugeborenen angepasst, sie bietet ausreichend Flüssigkeit, alle lebensnotwendigen Nährstoffe sowie viele Immun- und Abwehrstoffe. Muttermilch versorgt Ihr Kind mit wichtigen Abwehrstoffen und senkt somit das Infektionsrisiko.
- Muttermilch ist die artgerechte Ernährung für Säuglinge. Sie ist kostenlos, keimarm, immer richtig temperiert und stets verfügbar.
- Stillen fördert die Mutter-Kind-Bindung, es schafft Nähe und bietet ruhige Momente in denen Sie sich erholen und entspannen können.
- Langes Stillen reduziert das Auftreten von Allergien.
- Stillen fördert die Rückbildung Ihrer Gebärmutter und mindert die Blutungsgefahr.
- Das Brustkrebsrisiko bei Frauen kann bis zu 25 Prozent gesenkt werden.

## Die ersten Augenblicke mit Ihrem Baby

Endlich ist Ihr Kind geboren und Sie sind vielleicht erstaunt, wie schnell Sie sich von den Strapazen erholt haben. In den ersten Stunden nach der Geburt brauchen Sie Ruhe und viel direkten Hautkontakt mit Ihrem Kind. Wir legen großen Wert darauf, dass Mutter und Kind nach der Geburt nicht getrennt werden und die ersten Stunden in innigem Hautkontakt verbringen können. Ihr Baby wird Ihnen in der Regel nach der Geburt auf den Bauch gelegt. Wenn Sie möchten, können Sie es auch selbst aufnehmen. Nach einer kurzen Rast auf Ihrem Oberkörper wird Ihr Baby schon bald erste Suchbewegungen machen und sich in Richtung Brust bewegen. Der Saugreflex ist gerade in der ersten Lebensstunde am stärksten. Wir unterstützen Sie gerne bei dem ersten Stillen. Möglichst erst nach dem ersten Stillen wiegen, messen und untersuchen wir Ihr Baby das erste Mal.

Frühes und häufiges Anlegen fördert die Milchbildung. Dadurch ist die initiale Brustdrüschwellung (der sogenannte Milcheinschuss) mit weniger unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden. Nicht nur unmittelbar nach der Geburt ist die Nähe zu Ihrem Kind wichtig, auch die folgenden Tage und

Nächte sollten Sie mit viel direktem Hautkontakt gemeinsam verbringen. So lernen Sie Ihr Kind besser kennen, können seine Zeichen besser deuten und auf seine Bedürfnisse eingehen. Hierfür bieten wir Ihnen selbstverständlich das 24h-Rooming-In an, das heißt, dass Mutter und Kind nach der Geburt rund um die Uhr, also 24 Stunden, beisammen sein können. Sollte Ihr Kind durch einen Kaiserschnitt das Licht der Welt erblicken, ist es unser Ziel, dass Sie so viel Zeit wie möglich in direktem Hautkontakt mit Ihrem Baby verbringen. Beim ersten Stillen können Sie dann weiteren intensiven Hautkontakt mit Ihrem Baby genießen. Sollten medizinische Gründe mütterlicherseits dagegen sprechen, übernehmen der Vater oder eine andere Bezugsperson das Kuschneln.



# Wie oft und wie lange sollten Sie Ihr Baby stillen?

Die Nachfrage regelt das Angebot, das heißt, je häufiger Ihr Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch wird gebildet. In der ersten Zeit regt das Anlegen an beiden Seiten pro Mahlzeit die Milchbildung besser an. Später kann aber auch eine Seite pro Mahlzeit reichen.

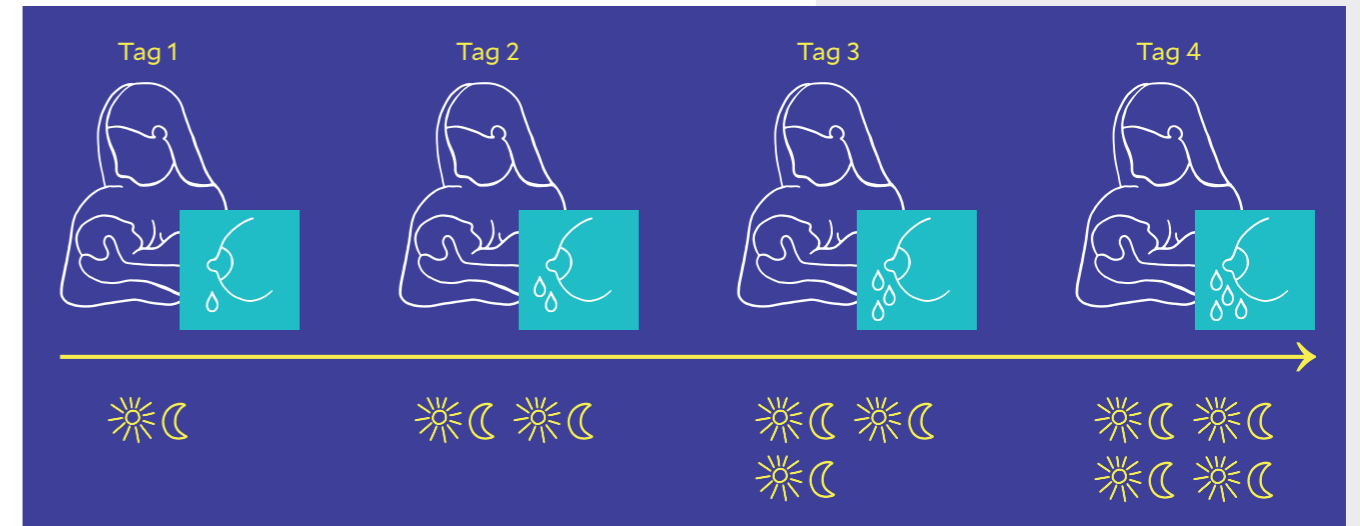
## Stillen nach Bedarf

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind nach Bedarf zu stillen.

Acht bis zwölf Mahlzeiten in 24 Stunden und mehr sind völlig normal. Der Stillrhythmus kann täglich variieren. Manchmal überrascht das Baby die Mutter mit vielen kurzen, schnell aufeinander folgenden Stillmahlzeiten. Man hat den Eindruck es „diniert“ in mehreren Gängen bis hin zum Dessert. Auch mehrmaliges Stillen in der Nacht ist normal. In den sogenannten Phasen des „Dauerstillens“ sorgen sich die Mütter, nicht genügend Milch zu haben. Die Kinder wollen ständig an

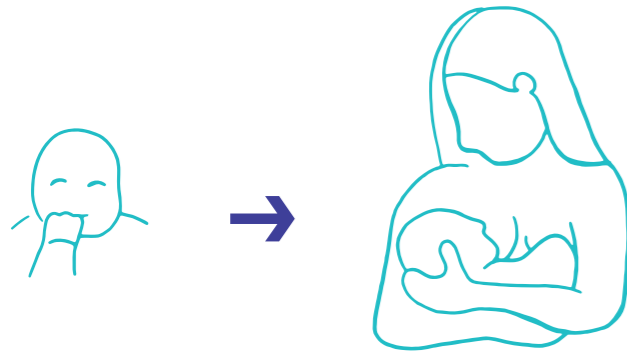
die Brust und scheinen nicht satt zu werden. Dieses Verhalten nennt man „Clusterfeeding“ und ist für einen jungen Säugling ganz normal. Damit sichert sich das Baby eine ausreichende Milchproduktion für den nächsten Tag.

Manche Neugeborene sind in den ersten Tagen oft sehr müde und schläfrig. Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind die Brust in regelmäßigen Abständen anbieten. Wecken Sie es spätestens nach drei Stunden, um es zum Trinken zu motivieren.



# Wie viel trinkt mein Kind?

Es sind nur wenige Milliliter, die Ihr Kind bei den ersten Stillmahlzeiten zu sich nimmt. So ist es auch zu erklären, dass es vielleicht nach ein bis zwei Stunden schon wieder Hunger hat. Der Magen Ihres Kindes kann am ersten Tag nur fünf bis sieben Milliliter fassen. Am zweiten Tag ist es schon mehr. Das entspricht genau der Menge, die an Vormilch pro Mahlzeit zur Verfügung steht. Die Dehnbarkeit des Magens nimmt rasch zu, genau wie Ihre Milchmenge. So fasst der Magen am dritten Tag schon 22 bis 27 Milliliter, nach zehn Tagen schon bis zu 100 Milliliter.



## Typische, frühe Stillzeichen:

- mit den Händen durch das Gesicht fahren und an den Fäustchen lutschen
- mit der Zunge über die Lippen lecken
- Kopfbewegungen (suchen)
- intensiv werdendes Schmatzen im Schlaf

Schreien ist ein spätes Stillzeichen!

Jedes Kind ist anders und zeigt verschiedene Verhaltensmuster beim Trinken. So gibt es zum Beispiel die so genannten „Barrakudas“, die energisch in zehn bis 20 Minuten ihre Portion verschlingen, oder auch die „Feinschmecker“, die Schluck für Schluck genießen und öfters eine kleine Pause machen. Sie brauchen dann dementsprechend länger.

## Wie lange stillen?

Schauen Sie auf Ihr Baby und nicht auf die Uhr.

Eine Stillmahlzeit von 20 bis 45 Minuten liegt in der Norm. Kürzere Stillmahlzeiten sind ebenfalls in Ordnung. Im Idealfall endet die Stillmahlzeit dann, wenn der Säugling spontan von selbst loslässt und die Mahlzeit beendet.

Kleine, häufige Mahlzeiten sorgen für ein gesundes Essverhalten gleich von Anfang an. Fachleute raten Erwachsenen heute, dass die Einnahme kleinerer, aber dafür häufigerer Mahlzeiten gesünder ist. Das gleiche gilt auch für Babys und Kinder. Animiert man ein Baby dazu, mehr Milch zu trinken, führt dies zu Überernährung. Wird ein Völlegefühl nach der Mahlzeit zur Norm für das Baby, kann dies zu ungesunden Essgewohnheiten führen, die später zur Fettleibigkeit im Kindesalter beitragen.

5 bis 7ml



**kleine Murmel**

Aufnahmevermögen des Magens eines Neugeborenen am 1. Tag

22 bis 27ml



**große Murmel**

Aufnahmevermögen des Magens am 3. Tag

45 bis 60+ml



**Tischtennisball**

Aufnahmevermögen des Magens am 10. Tag

## Anzeichen für genug Milch: (in den ersten Wochen)

- Fünf bis sechs nasse Windeln in 24 Stunden
- Zwei- bis fünfmal Stuhlgang in 24 Stunden an dem 4. Lebenstag (kann ab dem zweiten Lebensmonat abnehmen)
- Ihr Baby verlangt mindestens acht bis zwölf Stillmahlzeiten in 24 Stunden
- Ihr Neugeborenes schluckt deutlich beim Stillen
- Eine Gewichtszunahme von mindestens 140 g pro Woche ab der zweiten Lebenswoche

„**Jedes Baby ist anders und möchte von Anfang an in seiner Einzigartigkeit und seinem Temperament respektiert werden!**“



# Die sieben goldenen Stillregeln

## Ob im Liegen, Sitzen, wie eine Handtasche oder beim Kopfstand – hier sind die goldenen Stillregeln:

1. Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Im Sitzen kann ein Fußhocker Ihren Komfort sehr steigern.
2. Positionieren Sie Ihr Baby so, dass sein Ohr, die Schulter und Hüfte eine Linie ergeben und es sich mit seinem Bauch an Sie schmiegt.
3. Ihre Brustwarze befindet sich auf Höhe der Nasenspitze Ihres Babys.
4. Das Baby öffnet den Mund ganz weit, dann führen Sie sein Köpfchen zügig und sanft zur Brustwarze. Das Berühren der Lippen des Babys mit der Brustwarze regt das Baby zum Öffnen des Mundes an.
5. Die Brustwarze landet mittig im Mund bei weitem Mundwinkel, die Lippen sind ausgestülpt, Sie sehen kräftige Saugbewegungen „bis zu den Ohren“.
6. Das Kinn des Babys berührt die Brust, seine Wangen sind aufgeplustert.
7. Sobald Ihr Baby regelmäßig saugt und schluckt reduziert sich ggf. der anfängliche „Ansaugschmerz“.

**Tipp:** Bringen Sie sich gern für Ihre Bequemlichkeit Ihr eigenes Stillkissen mit.



# Das richtige Anlegen

## Korrektes Anlegen

Bevor Sie eine Stillmahlzeit beginnen, gehen Sie eventuell noch mal auf die Toilette, denn mit einer leeren Blase können Sie sich besser entspannen. Stellen Sie sich ein Getränk in Reichweite und sorgen Sie für eine ruhige und angenehme Umgebung. Sie und Ihr Kind haben jetzt Vorrang.

Unabhängig von der Stillposition, sollten Sie sich in eine gemütliche Lage bringen. Nehmen Sie zum Beispiel ein Stillkissen, einen Fußhocker oder andere Polster zur Hilfe.

Begrüßen Sie Ihr Kind vor dem Anlegen, um sich innerlich ganz auf das Kind einzustellen.

Führen Sie Ihr Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind! Öffnet das Baby seinen Mund nicht von selbst ganz weit, dann streichen Sie sanft mit Ihrer Brustwarze über die Lippen Ihres Babys. Das Baby sollte nie nur die Brustwarze, sondern immer auch einen guten Teil des Warzenhofes mit im Mund haben.



### Ist wichtig ...

- ... zum Auslösen des Milchspendereflezes.
- ... zum richtigen Entleeren der Brust.
- ... um wunden Brustwarzen vorzubeugen.





# Beenden der Stillmahlzeit und Lösen von der Brust

Die Anlegezeit sollte nicht begrenzt werden. Wichtig ist nur, dass Ihr Baby korrekt angelegt ist und richtig saugt. Jüngere Säuglinge trinken meist etwas länger als ältere Stillkinder.

Gegen Ende der Stillmahlzeit wird Ihr Kind zunehmend seltener saugen und schlucken. Es entspannt sich, seine Hände öffnen sich, die Gliedmaßen werden schwer. Häufig wird Ihr Kind dabei einschlafen.

Normalerweise beendet Ihr Baby von sich aus die Mahlzeit, indem es Ihre Brustwarze loslässt. Wollen Sie die Mahlzeit beenden, zum Beispiel weil Ihr Kind nur noch nuckelt oder es Ihnen unangenehm ist, dann schieben Sie Ihren sauberen kleinen Finger mit kurzen Fingernagel in den Mundwinkel Ihres Kindes, damit sich das Vakuum lösen kann.

Bitte ziehen Sie Ihr Baby nie einfach von der Brust weg! Erst wenn Ihr Kind nicht mehr an einer Seite trinken will, wechseln Sie zur anderen. Versuchen Sie, ob Ihr Kind zwischen dem Seitenwechsel aufstößt.

Nach dem Stillen lassen Sie einfach den Speichel Ihres Babys und Reste der Muttermilch auf der Brustwarze trocknen. Dies dient dem Schutz Ihrer Brustwarzen. Etwas Licht und Luft tut auch gut, aber Sie sollten unbedingt Zugluft vermeiden.



# Stillpositionen

Wir zeigen Ihnen gerne verschiedene Stillpositionen. In diesen sollten Sie nach Möglichkeit mit jeder Brust jeden Tag stillen.

Eine bequeme Stillposition ist Voraussetzung für korrektes Anlegen und fördert den Milchfluss. Unbequeme Haltungen führen zu Verkrampfungen und Schmerzen, welche wiederum den Milchfluss blockieren.

## Stillen im Liegen

Sie liegen auf der Seite im flachgestellten Bett. Ihr Kopf liegt abgestützt auf einem Kissen, Ihre Schulter sollte auf der Matratze aufliegen. Ihr Baby liegt ganz nah bei Ihnen, ebenfalls auf der Seite und ist Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt (Bauch an Bauch). Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Im Rücken kann das Kind mit Ihrem Unterarm oder einer Handtuchrolle gestützt werden. Der Kopf Ihres Kindes kommt vor

Ihrer Brust zum Liegen, dabei ist die kindliche Nase in Höhe der Brustwarze.

Wenn Ihr Baby den Mund weit öffnet, ziehen Sie es eng an sich heran. Unter Umständen, zum Beispiel bei einer großen, weichen Brust, kann es günstig sein, den Kopf des Kindes minimal zu überstrecken. Dadurch erreicht das Kind die Brustwarze besser und kann so freier atmen.



### Stillen im Liegen ist vorteilhaft:

- nachts: Sie müssen nicht aufstehen und können nach dem Stillen direkt weiterschlafen
- wenn nach einem Kaiserschnitt oder einer Dammnahrt das Sitzen noch erschwert ist
- zur Förderung der Rückbildung, durch die geringe Belastung des Beckenbodens in Seitenlage
- bei übermäßigem Milchfluss



## Wiegehaltung

Wenn Sie im Sitzen stillen möchten, wählen Sie sich einen bequemen Sessel oder Stuhl.

Günstig ist eine Rückenlehne. Ihre Arme sollten durch gut gepolsterte Armlehnen oder Kissen gestützt werden. Auch ein Kissen im Rücken kann Sie entlasten und Verspannungen vermeiden.

Wenn Sie Ihre Füße auf einen kleinen Hocker stellen, wird das meistens für Sie bequemer sein. Sie stützen dadurch mit Ihren Beinen gleichzeitig den Arm, in dem Ihr Baby liegt. Auf diese Weise kommt Ihr Kind näher zur Brust und ist Ihnen stärker zugewandt.

Sie sitzen also bequem, der Kopf Ihres Babys ruht auf Ihrem Unterarm oder in Ihrer Ellenbeuge. Es kann komfortabler für Sie sein, ein Stillkissen zu verwenden.

Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie, der Bauch Ihres Kindes liegt parallel zu Ihrem Bauch. Die Arme Ihres Babys „umarmen“ Ihre Brust und seine Nase liegt direkt vor der Brustwarze. Stützen Sie den Po und den Rücken mit Ihrer Hand.



## Rückengriff/ Football-Haltung

### Vorteilhaft ist diese Position:

- bei Verhärtung der Brust im äußeren Bereich,
- bei Frühgeborenen,
- bei trinkschwachen Kindern.
- Das Kind kann aus dieser Position die Brustwarze leichter erreichen.
- Sie haben idealen Blickkontakt zu Ihrem Kind und können leichter kontrollieren, ob seine Zunge im Unterkiefer liegt oder fälschlicherweise über die Brustwarze hochgeschlagen ist und somit effektives Saugen unmöglich macht.
- Der Rückengriff oder die Football-Haltung sind ideal für das gleichzeitige Stillen von Zwillingen.
- Dieses gleichzeitige Anlegen von Zwillingen bewirkt einen vermehrten Prolaktinanstieg und führt somit zu schnellerer Milchbildung.

Sie sitzen aufrecht. Das Baby liegt seitlich von Ihnen, am besten von einem Kissen unterstützt. Seine Füßchen zeigen nach hinten und der Po befindet sich in der Nähe Ihres Ellenbogens. Der obere Teil des Rückens liegt parallel zu Ihrem Unterarm. Das Gesicht des Kindes liegt genau vor der Brust.





# Schmerzhafte, pralle Brüste

Zwischen dem 3. und 5. Tag, wenn sich die cremige, immunstoffreiche Vormilch in reife Muttermilch wandelt, schwellen die Brüste mancher Mütter mitunter stark an. Sie bemerken ein Stauungsgefühl in der Brust, die Haut zeigt eine deutliche Venenzeichnung und erscheint gespannt. Die Schwellung ist nicht auf die großen Milchmengen, sondern auf Lymphstauungen im Drüsengewebe zurückzuführen.

Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Brust massieren können. Schaffen Sie sich eine ruhige Atmosphäre und achten Sie darauf, dass Sie nicht frieren. (Bitte beachten Sie unbedingt „Die sieben goldenen Stillregeln“ von Seite 12).

Durch die Massage beginnt die Milch zu fließen und die Brust wird etwas weicher. Feuchtwarme Umschläge für ein bis drei Minuten vor dem Anlegen erleichtern ebenfalls das Fließen der Milch. Nun wird es auch für Ihr Kind einfacher sein, die Brustwarze und den Warzenhof zu fassen, um effektiv saugen zu können. Sollten Sie nach der Stillmahlzeit das Gefühl haben, dass Ihre Brust trotzdem noch „zu voll“ ist, dann streichen Sie noch etwas Milch mit der Hand aus, allerdings nur solange, bis Sie eine Erleichterung spüren.

Selbstverständlich können Sie Ihre Brust auch unter einer schönen warmen Dusche massieren und ausstreichen.

Vermeiden sollten Sie unbedingt zu enge BHs oder solche mit Stäbchen oder Bügeln. Diese können die Milchgänge abdrücken und somit zum Milchstau führen. Kaufen Sie sich lieber ein bis zwei hochwertige Still-BHs und zwar ein bis zwei Cups größer als bisher gewohnt.

## Therapie

- häufiges Anlegen des Kindes
- kurze Brustmassage (siehe Seite 22)
- feuchtwarme Umschläge für ein bis drei Minuten vor dem Anlegen erleichtern das Fließen der Milch
- Nach dem Stillen für 20 Minuten kalte Umschläge oder Quarkumschläge auf die Brust legen (bringt Schwellungen zum Abklingen, wirkt schmerzlindernd). Bitte sparen Sie die Brustwarzen aus.
- in schwierigen Fällen, wenn das Kind nicht an der prallen Brust trinken kann, vor dem Anlegen die Brust entweder von Hand oder mit einer guten elektrischen Pumpe anpumpen (vorher evtl. Brustmassage oder feuchtwarme Umschläge)

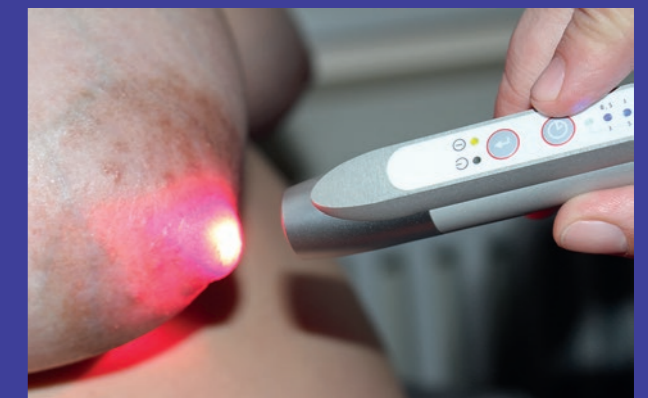
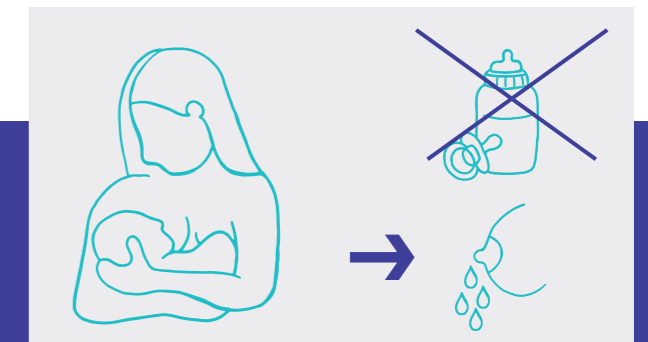
# Wunde Brustwarzen

In den ersten Tagen kann es vorkommen, dass Ihre Brustwarzen etwas gereizt, manchmal auch wund sind. Achten Sie auf eine entspannte Position beim Stillen, lassen Sie die Schultern hängen und atmen ruhig ein und aus. Überprüfen Sie, ob Sie alle „Goldenen Stillregeln“ beachten. Häufig hilft es schon, die Anlegetechnik zu optimieren. Sollten Sie Schmerzen haben, sind diese in der Regel in ein bis zwei Wochen wieder verschwunden. Falls Sie Probleme oder anhaltende Schmerzen haben bzw. Ihre Brustwarzen nicht verheilen, wenden Sie sich bitte an unsere Schwestern oder Hebammen, um die Ursache herauszufinden.

## Linderung, siehe Goldene Stillregeln (Seite 12)

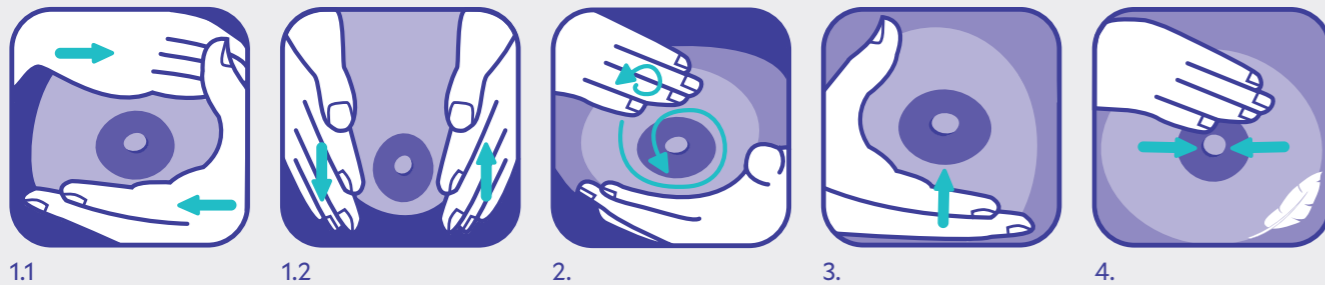
- korrektes Anlegen
- häufig Stillpositionen wechseln
- mit der weniger schmerzende Seite anfangen zu stillen
- nach dem Stillen das Muttermilch-Speichel-Gemisch an der Luft trocknen lassen
- Einreiben mit Wollfetten (reines Lanolin), unbedingt auf saubere Hände achten!
- Lasern: während Ihres Klinikaufenthaltes können wir wunde Brustwarzen mit einem Laser behandeln und somit die Wundheilung fördern. Sprechen Sie uns gerne an!
- Hydrogelpads bei sehr wunden Brustwarzen (Apotheke)

Um Stillprobleme zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, in den ersten Wochen keinen Schnuller oder Sauger zu verwenden. Das Saugverhalten Ihres Kindes kann dadurch negativ beeinflusst werden.



Low-Level-Lasertherapie zur Unterstützung der Wundheilung





## Brustmassage

Vor jeder Berührung der Brust waschen Sie sich sorgfältig die Hände unter fließendem warmem Wasser mit Flüssigseife.

1. Umfassen Sie Ihre Brust mit beiden Händen und bewegen Sie Ihre Hände sanft hin und her – waagrecht (1.1) und senkrecht (1.2) zirka 30 sec.
2. Stützen Sie die Brust mit einer Hand. Streicheln und massieren Sie Ihre Brust sanft mit kleinen kreisförmigen Bewegungen der anderen Hand. Wandern Sie hierbei um die ganze Brust herum.
3. Schütteln Sie Ihre Brust leicht („Milchshake“).
4. Streicheln Sie danach sanft wie mit einer Feder vom Brustkorb zum Warzenvorhof hin, um den Milchspendereflex auszulösen.
5. Anschließend die andere Brust massieren.

## Anleitungen zum Entleeren der Brust von Hand

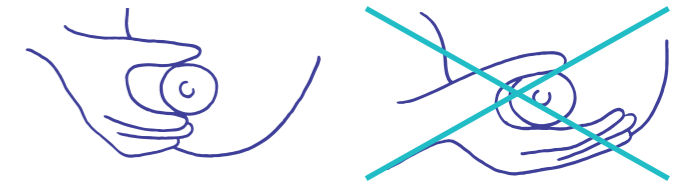
Diese Methode macht Sie unabhängig und ist mit etwas Übung genauso hygienisch und effektiv wie eine Milchpumpe.

### Vorbereitung zur Milchgewinnung

- Waschen Sie die Hände gründlich mit Seife und Wasser. Im Klinikbereich desinfizieren Sie sich bitte zusätzlich die Hände. Das Pflegepersonal wird Sie dazu anleiten.
- Sorgen Sie für eine entspannte Raumatmosphäre.
- Fangen Sie die Milch in einem sauberen Gefäß aus Glas auf.

### Entleerungstechniken

Nach vorbereitender Brustmassage werden Daumen sowie Zeigefinger und Mittelfinger einander gegenüber jeweils 2-3 Zentimeter von der Brustwarze entfernt an die Brust gelegt. Die Finger heben die Brust leicht an und dann werden Daumen und Zeigefinger waagrecht in Richtung Brustkorb gezogen und danach sanft aufeinander zu bewegt und wieder entspannt. Dieser Ablauf wird rhythmisch wiederholt, wie das Baby an der Brust trinken würde.



**Tipp:** Wenn Sie mehr Milch gewinnen möchten, wechseln Sie mehrmals von einer Brust zur anderen, bis der Milchfluss langsamer wird oder versiegt.

Rechts 5 bis 7 Minuten  
Rechts 3 bis 5 Minuten  
Rechts 2 bis 3 Minuten

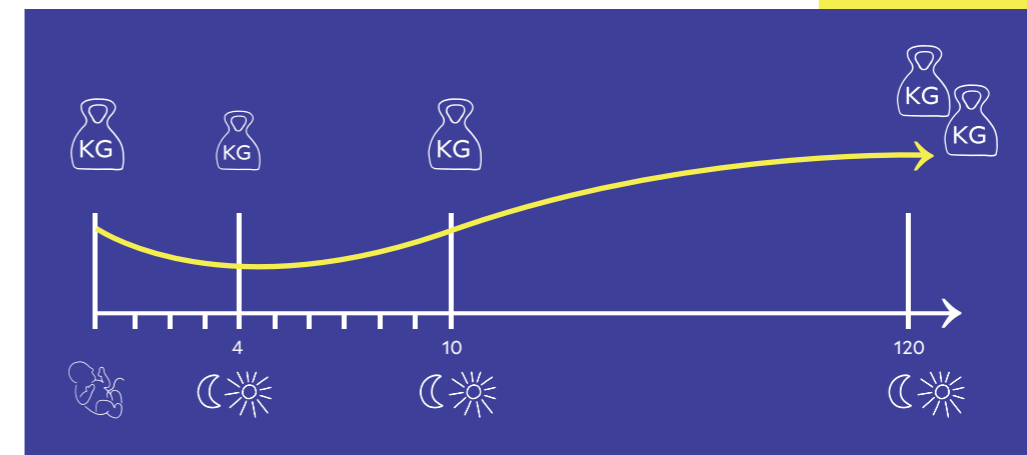
Links 5 bis 7 Minuten  
Links 3 bis 5 Minuten  
Links 2 bis 3 Minuten



# Gewichtsentwicklung eines gestillten Säuglings

## Gewichtsentwicklung Ihres Kindes

- sieben Prozent Gewichtsabnahme des Geburtsgewichtes in den ersten 72 Lebensstunden ist ganz normal
- Gewichtszunahme spätestens ab dem 5. Lebenstag
- Wiederreichen des Geburtsgewichtes bis zum 10. (spätestens 14.) Lebenstag
- danach nimmt Ihr Kind die ersten zwei Lebensmonate mindestens +140g/Woche zu
- Im 3.-4. Lebensmonat: mindestens +120g/Woche
- 4.-6. Lebensmonat: mindestens +85g/Woche
- spätestens nach 4,5 Lebensmonaten: Verdoppelung des Geburtsgewichtes
- 6.-12. Lebensmonat: mindestens + 42g/Woche
- **Ein ausschließlich gestilltes Baby kann nicht überfüttert werden**





## Babyflitterwochen oder Besucherströme?

Babyflitterwochen ist unserer Meinung nach ein wunderbarer Begriff für die ersten Wochen nach der Geburt, in der das Hormon der Verliebten – das Oxytocin – besonders einflussreich wirkt. Diese besondere Zeit verbringen Sie am besten im intimen Kreis als Elternpaar mit Ihrem Baby und ggf. gemeinsam mit den Geschwisterkindern. Lernen Sie sich kennen, lieben und entdecken Sie jeden Tag Neues an Ihrem Baby. Besucher können den Familienzuwachs dann gern willkommen heißen, wenn Sie sich an das Leben mit Ihrem Baby gewöhnt haben. In jedem Fall sollten Besucher das Ruhebedürfnis von Mutter und Kind berücksichtigen.

## Das Wohl der Mutter

Entspannung ist sehr wichtig! Gönnen Sie sich so viel Ruhe wie möglich. Machen Sie es sich immer bequem, vor allem beim Stillen. Schlafen Sie, wenn Ihr Baby schläft und nehmen Sie jede mögliche Hilfe in Anspruch.

Besuch kommt gern und ist auch stets gern gesehen, aber überlegen Sie sich gut, wen und wie viel Sie in der ersten Zeit einladen. Denken Sie vorrangig immer an sich und das Baby. Viel Besuch kann sich auch negativ auf das Kind auswirken. Mutter und Kind brauchen Zeit füreinander und eine ruhige ungestörte Atmosphäre.

**Die Besuchszeiten sind deshalb von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 15:00 bis 17:30 Uhr. Ihr Partner ist bis 20:00 Uhr willkommen. In unseren Privatzimmern gelten individuelle Regelungen. Allgemeine Ruhezeit ist von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr. Danke!**

Ernähren Sie sich möglichst vielfältig und gesund! Auch wenn Ihnen Zeit und Energie fehlen, regelmäßige Mahlzeiten einzunehmen, können Sie sich mit kleinen Zwischenmahlzeiten gesund ernähren. Haben Sie keine Angst vor Blähungen oder einem wunden Po beim Kind. Sie dürfen im Prinzip alles essen, wonach es Ihnen

beliebt! Sollten Sie jedoch merken, dass das Kind mit Bauchschmerzen oder Wundwerden reagiert, lassen Sie es einfach weg!

Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind. Es stimmt nicht, dass je mehr man trinkt, umso mehr Milch gebildet wird! Stellen Sie sich auch immer ein Getränk zum Stillen mit bereit. Meiden Sie stimulierende Energydrinks. Kaffee und alkoholische Getränke sollten Sie nach Möglichkeit nicht oder nur in geringem Maße zu sich nehmen. Bitte organisieren Sie sich rechtzeitig eine nachsorgende Hebamme, die Sie zu Hause weiter betreut.

**Wir laden Sie und Ihr Kind herzlich zu unserem wöchentlichen Stillcafé ein. Jeden Mittwoch von 09:00 bis 11:00 Uhr im Parkrestaurant.**



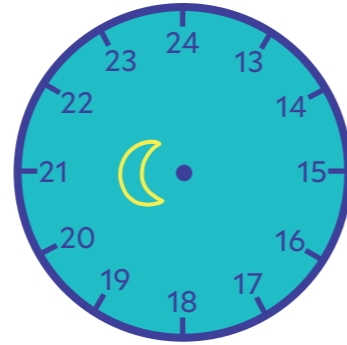
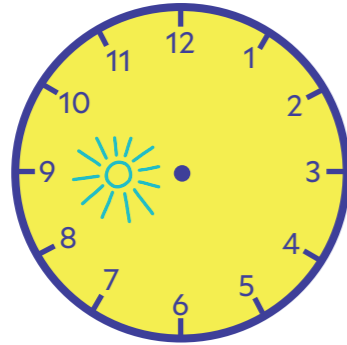
### Noch Fragen?

Das Team des Mutter-Kind-Zentrums steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung und beantwortet Ihre Fragen. Auch nach der Entlassung aus der Klinik können Sie eine telefonische Beratung rund um die Uhr in Anspruch nehmen. T (0385) 520 2314



## Tag 1

Ziel: 8-10+  
Stillmahlzeiten



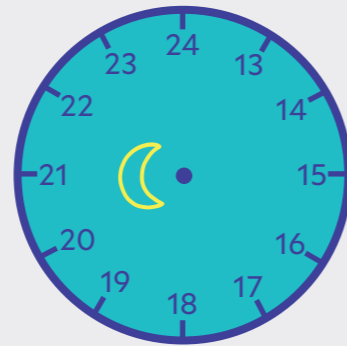
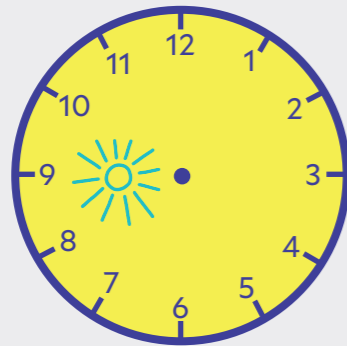
Ziel 1 Windeln mit: Urin:

Ziel 1 Windeln mit: Stuhl (Mekonium, schwarz):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

## Tag 2

Ziel: 8-12+  
Stillmahlzeiten  
(oder mehr)



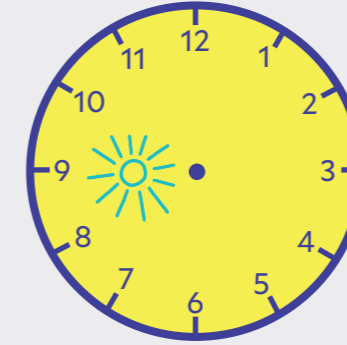
Ziel 2 Windeln mit: Urin:

Ziel 2 Windeln mit: Stuhl (Mekonium, Übergangsstuhl,  
schwarz-braun):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

## Tag 3

Ziel: 8-12+  
Stillmahlzeiten  
(oder mehr)



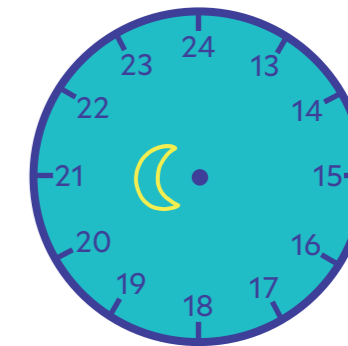
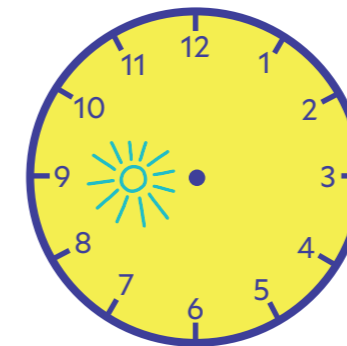
Ziel 3 Windeln mit: Urin:

Ziel 2 Windeln mit: Stuhl (Übergangsstuhl, grünlich):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

## Tag 4

Ziel: 8-12+  
Stillmahlzeiten  
(oder mehr)



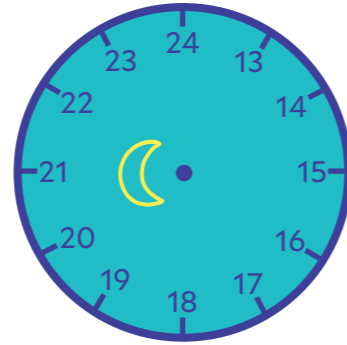
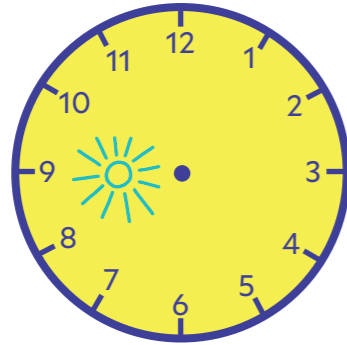
Ziel 4 Windeln mit: Urin:

Ziel 3 Windeln mit: Stuhl (gelb):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

## Tag 5

Ziel: 8-12+  
Stillmahlzeiten



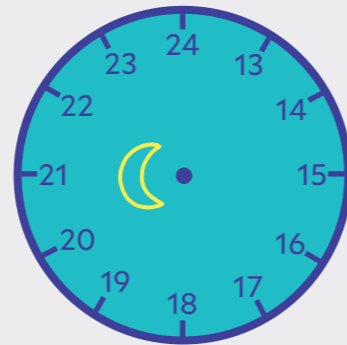
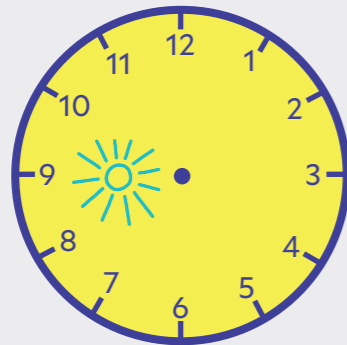
Ziel 5 Windeln mit: Urin:

Ziel 3 Windeln mit: Stuhl (gelb):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

## Tag 6

Ziel: 8-12+  
Stillmahlzeiten



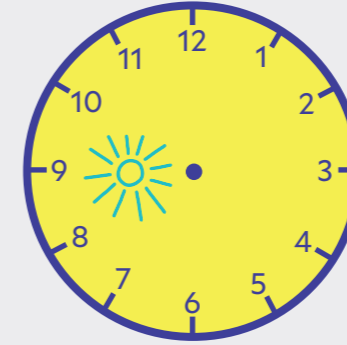
Ziel 6 Windeln mit: Urin:

Ziel 4 Windeln mit: Stuhl:

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

## Tag 7

Ziel: 8-12+  
Stillmahlzeiten



Ziel 6-8+ Windeln mit: Urin:

Ziel 4-12 Windeln mit: Stuhl:

Es ist normal, wenn Ihr Baby mehr volle Windeln hat als hier angegeben, da es sich hier um grobe Orientierungswerte handelt.

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.



# Abpumpen von Muttermilch

Eine Alternative zum Stillen stellt das Abpumpen von Muttermilch dar. Dazu wird eine Milchpumpe eingesetzt, welche jedoch nicht die gleichen Gefühle auslöst wie das Stillen. Wenn zusätzlich Zeitdruck hinzukommt, kann dies den Milchfluss behindern. Wichtig ist daher, dass Sie sich genügend Zeit für das Abpumpen nehmen.

Außerdem gelingt das Abpumpen leichter, wenn Sie entspannt sind. Sie können Atemübungen und Entspannungsbungen nutzen (schalten Sie Ihr Telefon aus und schließen die Tür, während sie abpumpen). Durch gleichzeitiges Abpumpen der Brüste mit einem Doppelpumpset kann ausreichend Muttermilch produziert werden. Nach einiger Zeit werden Sie lernen, Ihren Milchspendereflex durch Pumpen auszulösen.

Bevor Sie mit dem Abpumpen beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre Hände waschen – ganz gleich, ob Sie mit der Hand ausstreichen oder eine Milchpumpe verwenden. In der Klinik führen Sie Bitte nach dem Abtrocknen der Hände zusätzlich eine Händedesinfektion durch. Das Pflegepersonal wird Sie dazu anleiten. Entspannen Sie Ihre Schultern und sorgen dafür, dass Ihr Rücken und Ihre Arme gut abgestützt sind. Das Auflegen von warmen Kompressen auf Ihre Brüste oder eine Brustmassage können den Milchfluss fördern. **Meiden sie Pfefferminz oder Salbei** – diese reduzieren Muttermilch.

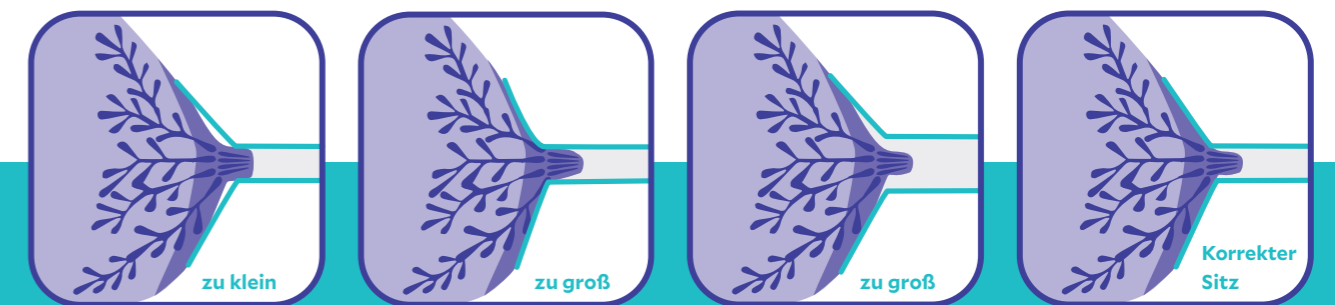
## Wichtige Informationen

Wenn Sie Ihrem Baby die abgepumpte Milch geben, **achten Sie auf eine gute Hygiene**. Falls Ihr Baby krank ist oder zu früh geboren wurde, halten Sie sich bitte unbedingt an die Vorgaben des Krankenhauses. Wiegt Ihr Baby weniger als 1.500 g, wird für jedes Pumpen ein neues Pumpset verwendet. Bitte reinigen Sie zu Hause Ihr eigenes Pumpset vor jedem Mal Abpumpen (bitte Hinweise auf Seite 29 beachten!).

– Beginnen Sie mit dem Abpumpen in einer angenehmen Saugstärke (bitte beachten Sie die Herstellerangaben). Der Schlüssel für erfolgreiches Abpumpen ist das Auslösen Ihres Milchspendereflexes.



- Massieren Sie Ihre Brüste vor und gelegentlich während des Abpumpens, um den Milchspendereflex und dadurch Ihren Milchfluss zu fördern.
- Doppelpumpen halbieren die Zeit, die Sie zum Abpumpen benötigen (10 bis 15 Minuten). Da Ihr Prolaktinspiegel (Hormonspiegel) ansteigt, wenn Sie eine Doppelpumpe verwenden, bilden Sie mehr Milch in kürzerer Zeit.
- Einzelpumpen: Wechseln Sie beim Pumpen mehrmals die Brust. Die Pumpzeit erhöht sich auf etwa 20 Minuten pro Seite. Jeweils jede Brust sieben Minuten, dann wechseln, fünf Minuten, dann wechseln, drei Minuten.
- Versehen Sie die Flaschen immer mit Name, Datum und Abpumpzeit. Stellen Sie die Milch sofort nach dem Abpumpen in den Kühlschrank.
- In der Klinik frieren wir Ihre Muttermilch, die Sie nicht unmittelbar benötigen, ein. Nach dem Auftauen muss diese innerhalb von 24 Stunden verbraucht werden.
- Falls Ihr Kind noch keine Milch bekommen darf, Sie aber gerne Stillen möchten, ist häufiges Pumpen mit einem Doppelpumpset für eine langfristige Muttermilchproduktion wichtig. In der Kinderklinik wird die Milch für Sie eingefroren.
- Bitte schaffen Sie sich vor Ihrer Entlassung eine gute Milchpumpe an. Unsere Krankenschwestern beraten Sie gerne.



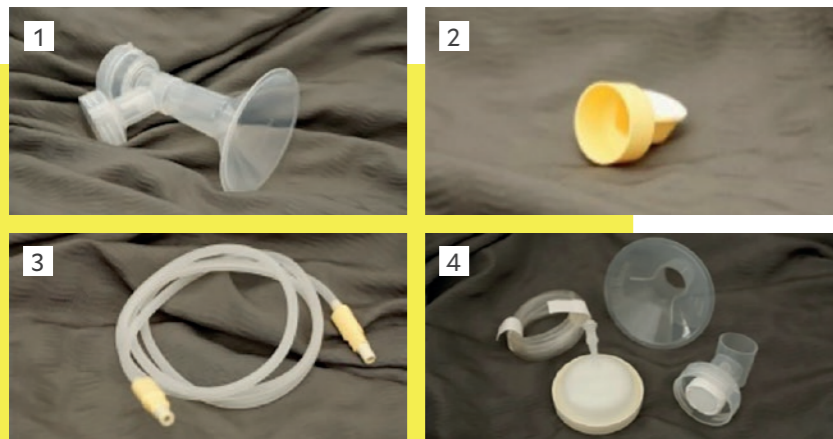


# Wahl der richtigen Brusthaube

1. die Brustwarze bewegt sich frei im Tunnel der Brusthaube
2. es wird kein oder nur wenig Gewebe des Brustwarzenhofs in den Tunnel der Brusthaube gezogen
3. bei jedem Pumpzyklus bewegt sich die Brust sanft und rhythmisch
4. die Brust ist überall gut entleert
5. die Brustwarzen sind schmerzfrei und unverletzt

## Kennenlernen der Pumpe und des Zubehörs

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. Brusthaube        | 5. Fläschchen/Auffanggefäß                                 |
| 2. Ventil            | 6. Elektrische Milchpumpe – mit Einzel- oder Doppelpumpset |
| 3. Schlauch          |  |
| 4. Ein-Tages-Pumpset |  |



# Das richtige Abpumpen

Bitte lassen Sie sich den Gebrauch der Pumpe, das korrekte Positionieren und Halten der Brusthaube vom Pflegepersonal zeigen!

## Saugstärke

Pumpen Sie zunächst mit der niedrigsten Saugstärke und steigern Sie sie langsam.

## Pumpen

Pumpen Sie wann immer es Ihre Zeit erlaubt, am besten 8 bis 10-mal täglich und einmal davon nachts. Ihre Milchbildung hängt von der regelmäßigen und gründlichen Entleerung ihrer Brüste ab.

## Doppelpumpen

- Vorteile:
- Zeitersparnis – mehr Milch in weniger Zeit
  - Aufrechterhaltung der Milchbildung, wenn direktes Stillen nicht möglich ist
  - Ziel ist es nach 14 Tagen eine etablierte Milchbildung von 750–800 ml in 24 Stunden zu erreichen
  - Kein Verlust von Muttermilch

## Pumpintervall

In den ersten 2 bis 3 Tagen ist eine Pumpzeit von mindestens je dreimal 3 bis 4 Minuten im Wechsel an jeder Brust zu empfehlen oder mit Doppelpumpset 10 Minuten. Die Zeit wird dann, je nach Milchfluss, verlängert. Nach 20 Minuten müssten die Brüste ausreichend entleert sein. Die Milchbildung wird besser angeregt, wenn Sie häufig und etwas kürzer als selten und lange pumpen.

### Nachbereitung

Die abgepumpte Muttermilch wird mit dem sterilen Deckel der Flasche verschlossen und beschriftet mit: Namen, Datum, Uhrzeit. Jetzt kommt die Flasche sofort in den Kühlschrank oder in eine Versandtüte und wird umgehend an die neonatologische Kinderstation weitergeleitet. Spülen Sie nach dem Pumpen alle Teile, die mit der Milch in Berührung gekommen sind, erst unter kaltem und dann unter heißem Wasser aus. Lagern Sie die Teile geschützt in einem sauberen, täglich zu wechselndem Tuch, stellen Sie ein vollständiges Austrocknen bis zum nächsten Abpumpen sicher.

Einmal täglich wird das komplette Set durch das Pflegepersonal ausgetauscht, bitte wenden Sie sich dazu vormittags an eine Schwester. Fragen Sie bitte, wenn Ihnen etwas unklar ist, und melden Sie sich sofort bei Schmerzen oder Auffälligkeiten.

### Ausnahme

Wiegt Ihr Baby weniger als 1500 Gramm, wird für jedes Abpumpen ein neues Pumpset verwendet.

### Aufbewahrung der Muttermilch

- Glasflaschen
- Plastikflaschen

### Transport der Muttermilch

Während jedes Transportes der Muttermilch ist für eine lückenlose Kühlkette zu sorgen! Die Milch sollte nur so kurz wie möglich bei Raumtemperatur stehen und sofort nach dem Abpumpen gekühlt werden.

Frische Muttermilch wird bei +4 bis +6°C transportiert und gelagert und muss innerhalb von 72 Stunden verbraucht sein. Ist keine Kühlmöglichkeit vorhanden, kann Muttermilch 4 bis 6 Stunden bei Raumtemperatur stehen, muss allerdings dann umgehend verfüttert werden.

### Hilfreiche Empfehlungen

- Beim Pumpen die Flaschen mit einem Tuch abdecken, um mehr Milch zu gewinnen.
- Fraktioniertes Pumpen (Kombinieren von Handentleerung und Pumpen): Erhöhung des Fettgehalts der Milch
- Führen eines Pumpprotokolls: Erstellen eines individuellen Pumpplans, Brustkompression während des Pumpens
- Bustier: Damit Sie beim Pumpen die Hände frei haben, um die Brust zu massieren, können Sie in die Körbchen eines alten BHs zwei Löcher oder Schlitzschneiden, durch die Sie dann die Pumpglocken stecken, sodass sie vom BH gehalten werden



### Zusammenfassung

Hände gründlich waschen, in der Klinik zusätzlich desinfizieren



Pumpset zusammensetzen



Pumpe anstellen



Beide Seiten gleichzeitig abpumpen, mit Doppelpumpset, zirka 15 Minuten



Flaschen einzeln verschließen



Pumpset komplett in alle Einzelteile zerlegen, dann alle Teile erst mit kaltem, dann mit heißem Wasser ausspülen, in einem sauberen, täglich zu wechselndem Tuch lagern, ein vollständiges Austrocknen muss gewährleistet sein



Flaschen beschriften (Name/Datum/Uhrzeit)



Muttermilch umgehend in den Kühlschrank (bei 4-6 Grad) stellen (bitte nicht in die Kühlschranktür)



Täglich mindestens sieben bis acht Mal abpumpen (je 15 Minuten), davon einmal in der Nacht zwischen 02:00 und 05:00 Uhr





# Probleme beim Abpumpen

## Wunde Mamillen

eventuell durch:

- anhaltenden oder übermäßigen negativen Druck
- Abnahme des Brustsets, ohne den Sog zu unterbrechen
- schlechte Positionierung des Ansaugstücks

Muttermilch auf wunde Brustwarze, Brustwarzensalbe, Hydrogelaufgaben, Homöopathie oder das einfache Verringern der Reibung, durch das Anfeuchten des Ansaugstücks, können helfen.

## Entmutigung

### ***Abpumpen muss erlernt werden!***

Auch wenn anfangs nur wenige Tropfen gewonnen werden können, regelmäßiges Pumpen fördert die Milchbildung.

## Zu wenig Milch

Stressreduktion, gute Anleitung durch das Pflegepersonal, Powerpumpen, Kombination des Abpumpens mit einer kurzen Brustmassage. Sehr effizient bei Trennung von Mutter und Kind.

## Stillen von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen

Der Wunsch das Frühgeborene/krankes Neugeborenes zu stillen, ist auf jeden Fall realisierbar, aber es ist ein schwerer und langer Weg. Zu behaupten, es wäre einfach oder problemlos, wäre schlichtweg eine Lüge. Aber es lohnt sich! In den ersten Tagen nach der verfrühten Geburt stehen alle Eltern unter Schock, haben Angst, wissen nicht was auf sie zukommt. Da ist es verständlicherweise sehr schwer, entspannt an einer Stillbeziehung zu arbeiten. Versuchen Sie trotzdem Ruhe zu bewahren. Beim ersten Anlegen steht der Kontakt zur Brust und möglicherweise das Auflecken von Muttermilchtröpfchen im Vordergrund sowie das gegenseitige Kennenlernen und Handling.

**Das Pflegepersonal gibt Ihnen gerne Hinweise und Unterstützung zur Therapie wunder Mamillen.**

## Vorbereitung für die Häuslichkeit

Nun werden Sie bald aus der Klinik entlassen oder gehen als Begleitmutter auf die „Frühchenstation“. Damit Sie auch weiter ihr Baby gut mit Muttermilch versorgen können, sind noch einige Vorbereitungen zu treffen. Mit Ihren Entlassungspapieren erhalten Sie eine Notwendigkeitsempfehlung für ein Pumprezept und Empfehlungen zum Umgang mit Muttermilch.

Das Rezept für eine elektronische Milchpumpe holen Sie sich von Ihrem behandelnden Gynäkologen. Mit diesem Rezept können Sie sich eine elektrische Pumpe in einer Apotheke ausleihen.

## Wenn Sie Hilfe brauchen

Die Schwestern und Hebammen in der Klinik sind jederzeit gern bereit Sie zu beraten und Ihnen zu helfen. Sollten Sie Probleme haben, rufen Sie an:

**T (0385) 520-2314**

Sie sind auch in unserem Stillcafe herzlich willkommen. Mittwochs 09:00 bis 11:00 Uhr im Parkrestaurant der Klinik.

Anmeldung und weitere Infos über:

**kathleen.biedler@helios-gesundheit.de**

## Hilfreiche Internetadressen

Deutscher Hebammenverband e.V.

**www.hebammenverband.de**

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V.

**www.afs-stillen.de**

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

**www.bdl-stillen.de**

La Leche Liga Deutschland e.V.

**www.lalecheliga.de**

WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e.V.

**www.babyfreundlich.org**

Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission Bundesinstitut für Risikobewertung

**www.bfr.bund.de**

**www.stillen-info.de**





# Hungerzeichen frühzeitig erkennen

Es ist hilfreich folgende Hungerzeichen Ihres Babys zu erkennen und schnell darauf zu reagieren:

- Es beginnt mit rollenden Augenbewegungen, bei noch geschlossenen Lidern.
- Es macht schmatzende Geräusche und Saugbewegungen.
- Es streckt sich und wird unruhig.
- Es führt seine Händchen an die Lippen und saugt daran.
- Es schreit.



# Liebe verwöhnt niemanden!

Alle Babys genießen – genau wie Sie selbst – die Sprache der Liebe:

Das „Känguruhen“ (nackte Mama- oder Papahaut an nackter Babyhaut) lieben die Babys ganz besonders. Genießen Sie das Schmusen und Kuseln so lange und so oft, wie Sie mögen.

# Das Füttern mit der Flasche

- Füttern Sie Ihr Baby möglichst körpernah und drehen Sie es so zu sich, dass der Augenkontakt zwischen Ihnen beiden leicht möglich ist. Wenn Ihr Baby Ihr Gesicht sehen kann, ohne den Kopf drehen zu müssen, schaut es Sie viel öfter an und wird auch Ihr Gesicht eher erkennen.
- Wechseln Sie während der Mahlzeiten die Seiten auf der Sie das Baby halten. Dadurch wird die Augen - Hand - Koordination des Kindes gefördert.
- Wann immer es möglich ist, versuchen Sie beim Füttern Ihres Babys für Hautkontakt zu sorgen. Hautkontakt verleiht das Gefühl von Geborgenheit, stabilisiert das Baby und trägt zur besseren Entwicklung bei.
- Füttern Sie nach Bedarf (ohne feste Zeiten). Es ist für Sie beide viel angenehmer, wenn Sie gleich auf die frühen Hungersignale Ihres Babys reagieren.
- Zu Beginn der Mahlzeit können Sie die Lippen Ihres Babys mit dem Sauger oder einem Finger berühren und warten bis das Baby den Sauger von allein einsaugt. Den Sauger sollten Sie nicht gegen den Willen Ihres Babys in den Mund drücken.
- Achten Sie auf altersgerechte Lochgrößen im Trinksauger. Die Mahlzeit kann in den ersten Wochen bis zu 20 Minuten dauern.
- Das Baby lässt sich gut in halbaufrechter Körperhaltung füttern. Dadurch ist ein besseres Schlucken möglich.
- Halten Sie die Flasche am besten horizontal.
- Füttern Sie mit einer Weithalsflasche und einem weichen, runden Sauger.







# Die richtige Trinkmenge

Die Trinkmenge richtet sich nach dem Bedarf Ihres Babys. Hilfreich sind dabei die Angaben auf der Verpackung der Nahrung. Bereits gleich nach der Geburt kann Ihr Baby eine Pre-Nahrung bekommen.

## Trinkmenge in den ersten Lebenstagen eines Neugeborenen:

1. Tag zirka **10 bis 30 ml** pro Mahlzeit
2. Tag zirka **20 bis 40 ml** pro Mahlzeit
3. Tag zirka **30 bis 50 ml** pro Mahlzeit
4. Tag zirka **40 bis 60 ml** pro Mahlzeit

Die Trinkmenge soll zirka 1/6 des Körpergewichtes in den ersten 3 Monaten Ihres Kindes betragen, verteilt auf die Anzahl der Mahlzeiten.

## Ein Beispiel:

**Gewicht:** 3300g  
**1/6 des Körpergewichtes:** 550g (Tagesmenge)  
**verteilt auf 8 Mahlzeiten:** 70g/Mahlzeit  
**verteilt auf 6 Mahlzeiten:** 90g/Mahlzeit  
**verteilt auf 5 Mahlzeiten:** 110g/Mahlzeit





## Babys wollen Saugen!

- Säuglinge heißen so, weil sie saugen müssen.
- Das Saugen dient der Beruhigung und schützt die Atemwege.
- Das Saugen fördert die Verdauung.
- Ihr Baby darf zusätzlich an Ihrem Finger oder am Beruhigungssauger (Schnuller) saugen.
- Das Saugbedürfnis nimmt langsam ab, aber es bleibt bis zum Ende des 4. Lebensjahres erhalten.

## Welche Nahrung ist für Neugeborene geeignet?

### Pre-Nahrung:

- Ist der Muttermilch am ähnlichsten und den Verdauungsmöglichkeiten des Kindes am besten angepasst, durch einen niedrigen Eiweißgehalt. Diese „angepasste“ Säuglingsnahrung hilft, wie auch die natürliche Muttermilch, z.B. das Risiko für Übergewicht zu mindern.
- Enthält außerdem als einziges Kohlenhydrat nur Milchzucker.
- Ist während des gesamten 1. Lebensjahres ausreichend.
- Kann nach Bedarf gefüttert werden.

### Folgemilch:

Folgenahrung unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung ganz erheblich von Muttermilch.

Manche enthalten zusätzliche Kohlenhydrate wie z. B. Maltodextrin oder Saccharose (Haushaltszucker) und können so zu einer Gewöhnung des Säuglings an süße Lebensmittel führen.

Da eine Gefahr der Überfütterung besteht, müssen diese Nahrungsmittel genau nach den Zubereitungs- und Mengenangaben auf der Verpackung gefüttert werden.

Ein Wechsel von Pre- auf Folgenahrung ist überhaupt nicht notwendig. Pre-Nahrung ist während des gesamten 1. Lebensjahres ausreichend.



### WHO-Empfehlung zur Stilldauer:

Die WHO empfiehlt Säuglinge 6 Monate ausschließlich nur zu stillen. Ab dem sechsten Monat kann die Ernährung dann zusätzlich mit geeigneter Beikost ergänzt werden.

# Die richtige Zubereitung von Flaschennahrung

- Babynahrungspulver ist nicht steril. Eine Verunreinigung durch fehlerhaften Umgang, ungeeignete Aufbewahrung und falsche Zubereitung ist möglich. Aus diesem Grund ist auf eine besonders sorgfältige Hygiene zu achten.
- Vor der Zubereitung müssen Sie die Hände waschen und auf saubere Arbeitsflächen, Flaschen, Sauger und Zubehör achten.
- Nach dem Gebrauch sollten Sie Flaschen und Sauger gründlich ausspülen und von Milchresten befreien. Bei gesunden Kindern ist eine anschließende Aufbereitung im Geschirrspüler bei mind. 65°C ausreichend. Sollte es im häuslichen Umfeld Magen-Darm- Infektionen geben, kann es ratsam sein, das Zubehör für 3min. auszukochen oder in ein Sterilisationsgerät zu geben.
- Die Nahrung muss für jede Mahlzeit frisch zubereitet werden. Beachten Sie die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung und verwenden Sie genau die angegebene Menge an Wasser und Milchpulver. Mehr oder weniger Milchpulver kann das Kind krank machen.
- Kochen Sie das Wasser ab! Lassen Sie das Wasser anschließend abkühlen, auf zirka 40°C – handwarm.
- Geben Sie die abgemessene Menge Milchpulver in die Flasche und gießen das Wasser darauf. Verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie, bis sich das Pulver aufgelöst hat.
- Achten Sie darauf, dass die Temperatur zum Füttern auf wenigstens 37 °C (Körpertemperatur) abgekühlt ist.
- Nicht getrunzene Milch sollten Sie nach einer Stunde nicht mehr verfüttern, sondern wegschütten. Zubereitete Milchflaschen sollten nicht länger als 45 Minuten im Flaschenwärmer stehen. Milchnahrung darf nicht wieder aufgewärmt werden!

**Verwenden Sie keine Mikrowelle zum Erwärmen!**

# Weitere Tipps zur Flaschennahrung

- Die Wachstumsschübe Ihres Kindes zeigen sich im Alter von 2 bis 3 Wochen, 4 bis 6 Wochen und 3 bis 4 Monaten. In dieser Zeit kann es den Anschein haben, dass Ihr Baby mit der Pre-Nahrung nicht mehr satt wird, da es mehr trinken möchte. Das ist ein normales Verhalten und Sie können nach Bedarf mit dieser Nahrung weiterfüttern. Ist der Wachstumsschub beendet, trinkt Ihr Baby wie gewohnt weiter.
- Flaschenkinder brauchen an heißen Tagen zusätzlich Wasser oder Tee und vermehrt Hautkontakt.
- Ein Baby kann nicht durch zu viel Wärme und fürsorgliche Zuwendung verwöhnt werden.
- Ihnen steht eine Hebamme zur Nachbetreuung zu, an die Sie sich mit Ihren Fragen wenden können.



## Haben Sie noch Fragen?!

Das Team des Mutter-Kind-Zentrums steht Ihnen gerne zur Verfügung und beantwortet Ihre Fragen.

T (0385) 520-2314 (Station I1)

# Aufbewahrungszeiten von Muttermilch

Abgepumpte Muttermilch muss hygienisch aufbewahrt werden. Hier zu haben wir Ihnen einige nützliche Tipps und Hinweise zusammengestellt, die für gesunde und vollentwickelte Säuglinge gelten. Verwenden Sie ausschließlich Behälter, die für die Aufbewahrung von Muttermilch geeignet sind und spülen Sie diese vor dem ersten Gebrauch gründlich aus.

-  **Bei Raumtemperatur 16° – 29° C:**
  - Reife Muttermilch, frisch gewonnen: 3 bis 4 Stunden optimal, 6 bis 8 Stunden akzeptabel unter sehr sauberen Bedingungen
-  **In der Kühltasche mit gefrorenen Kühlpacks:**
  - 24 Stunden
-  **Im Kühlschrank < 4° C\* (Achtung, Muttermilch nicht in die Kühlschranktür stellen):**
  - Reife Muttermilch, frisch gewonnen: 72 Stunden optimal; 5 bis 8 Tage unter sehr sauberen Bedingungen
  - Muttermilch nach Tiefkühlung, aufgetaut: geschlossen 24 Stunden, geöffnet 12 Stunden
  - Wenn Sie die Muttermilch auf die untere Glasplatte des Kühlschranks hinten an die Wand stellen (kältester Bereich) und keine warmen Speisen neben die Muttermilchflaschen zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen, können die internationalen Angaben auch für die in Deutschland handelsüblichen Kühlgeräte mit 7°C gelten.
-  **Im Tiefkühlgerät:**
  - Ein bis zwei Wochen in einem separaten Tiefkühlabteil in einem Kühlschrank
  - Drei bis vier Monate in einem \*\*\*-Tiefkühlabteil
  - Separates Tiefkühlgerät > -17° C: 6 Monate optimal, 1 Jahr akzeptabel
  - Muttermilch immer im Kühlschrank auftauen lassen!
  - **Muttermilch darf nur in einer Kühlbox oder Kühltasche mit Kühlakkus transportiert werden.**
  - **Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden!**
  - **Aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden! Angetaute Muttermilch nicht länger als 24 Stunden verwenden.**

Quelle: ABM (2010), Lawrence (2011), Arnold (2010) in „Aufbewahrung von Muttermilch“, Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V., 4. Auflage, 2016.



## Hilfreiche Internetadressen

- **European Lactation Consultants Alliance:** [www.elacta.eu](http://www.elacta.eu)
- **Global Health Media Project:** <https://globalhealthmedia.org/videos/>
- **Beratung zu Medikamenten in der Schwangerschaft und Stillzeit:** <http://embryotox.de/>
- **Informationen für Eltern:** [www.hebammenverband.de/familie/](http://www.hebammenverband.de/familie/)
- **La Leche Liga Deutschland e.V.** [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)
- **Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.** [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)
- **WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e.V.** [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)
- **Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission Bundesinstitut für Risikobewertung** [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)
- [www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de)



## Helios Kliniken Schwerin

---

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Chefarzt: Dr. med. Stephan Henschen

Wismarsche Str. 393-397  
19049 Schwerin

T (0385) 520-23 00  
F (0385) 520-23 18  
stephan.henschen@helios-gesundheit.de  
[www.helios-gesundheit.de/schwerin](http://www.helios-gesundheit.de/schwerin)

## IMPRESSUM

Verleger: Helios Kliniken Schwerin GmbH  
Wismarsche Straße 393-397 · 19049 Schwerin  
Druck: maxpress agentur für kommunikation  
GmbH & Co KG, Stadionstr. 1, 19061 Schwerin