



Muttermilch

Für die Kleinsten das Beste

REGIOMED Klinikum Coburg
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Herzlich Willkommen

Liebe Mama, lieber Papa,

gerade jetzt braucht Ihr Kind Sie, Ihre Liebe, Ihre Zärtlichkeit und ... Muttermilch. Besonders für kranke oder frühgeborene Kinder ist die Ernährung mit Muttermilch wichtig, denn sie ist die beste Medizin für Ihr Kind.

Vielleicht fragen Sie sich: Wie soll das gehen, wenn mein Kind im Brutkasten liegt, beatmet werden muss, Infusionen bekommt, sein Herzschlag und seine Körpertemperatur überwacht werden müssen? All dies stellt jedoch kein Hindernis dar, um Ihrem Baby mit der bestmöglichen Ernährung von Anfang an etwas Gutes zu tun.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die gesundheitlichen Vorteile der Muttermilchernährung informieren, Ihnen helfen, offene Fragen zu beantworten und Sie beim Stillen Ihres Babys unterstützen.

Bei weiterführenden Fragen und Problemen jeglicher Art wenden Sie sich gerne jederzeit an uns.

Ihr Team der
Kinderklinik mit Perinatalzentrum Level I
am REGIOMED Klinikum Coburg



Was macht Muttermilch so wertvoll?

- Die erste Milch für das Baby, das sogenannte Kolostrum, ist ganz besonders reich an Immunstoffen und wird als erste natürliche Impfung bezeichnet. Die enthaltenen Immunstoffe unterstützen die Infektabwehr.
- Muttermilchenzyme helfen, die Nährstoffe besser aufzunehmen und unterstützen das noch unreife Verdauungssystem.
- Der Bifidusfaktor der Muttermilch unterstützt das Wachstum einer stabilen Darmschleimhaut.
- Muttermilch enthält in optimaler Zusammensetzung von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Vitaminen alle Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung und wird gut vertragen.
- Spezielle Wachstumshormone unterstützen die Organreifung, besonders die Gehirnentwicklung.
- Muttermilch enthält kein Fremd-Eiweiß und schützt somit vor Allergien.

Weitere Vorteile des Stillens

- Stillen erfüllt das Bedürfnis nach Nähe, fördert die Mutter-Kind-Beziehung und ist die natürliche Form der Säuglingsernährung.
- Stillen ist praktisch: Muttermilch ist immer parat, gut temperiert, hygienisch einwandfrei und kostenlos.
- Stillen regt alle fünf Sinne an: Das Baby riecht, schmeckt, spürt, hört und sieht die Mutter.
- Das Stillen bietet auch für die Mutter gesundheitliche Vorteile: Stillhormone wirken ausgleichend, die Gebärmutter bildet sich schneller zurück und es minimiert das Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken.

Nur in wenigen Fällen besteht aus medizinischen Gründen oder bei Einnahme bestimmter Medikamente Stillverbot.

Kennenlernen und Bindungsaufbau durch Känguring

Es ist wichtig, daß Sie von Anfang an mit Ihrem Baby sprechen und es berühren. Vielleicht können Sie schon nach wenigen Tagen mit Ihrem Kind direkten, therapeutischen Hautkontakt (nackte Babyhaut auf nackter Mama-/Papahaut) haben, das sogenannte Känguring. Das gibt Ihrem Baby ein Stück Sicherheit und Geborgenheit zurück, die es vom Mutterleib kennt, wirkt entspannend und beruhigend. Herzschlag, Atmung, periphere Sauerstoffsättigung und Körpertemperaturkontrolle werden stabiler.

Damit das Känguring ein angenehmes Erlebnis wird, sollten Sie einige Punkte beachten:

- Sprechen Sie den richtigen Zeitpunkt mit dem Pflegepersonal ab.
- Legen Sie Halsschmuck, Tücher u.ä. ab.
- Vermeiden Sie starke Geruchseinflüsse wie z.B. intensiv duftende Duschgels, Deos oder Rauch.
- Schalten Sie das Handy aus und sagen Sie ihrem Besuch für die Zeit des Kängurings ab.
- Känguring ist nur sinnvoll, wenn Sie mindestens 1 Stunde Zeit mitbringen - je mehr, desto besser.

Wenn sich Ihr Kind gut entwickelt, kann es beim Känguring die Brust kennenlernen und bereits erste Tropfen Muttermilch schlecken. Hautkontakt zwischen Mutter und Kind ist der erste Schritt zum erfolgreichen Stillen, erhöht die Milchmenge, die Stilldauer und den Stillerfolg.



Stillen von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen

Das erste Anliegen ist vom Allgemeinzustand des Babys und von der Schwangerschaftswoche abhängig. Auch wenn sich der gemeinsame Anfang etwas schwierig gestaltet, wird mit etwas Unterstützung das Stillen fast immer möglich sein - lassen Sie sich nicht entmutigen!

- Kranke Neugeborene und Frühgeborene können abhängig von der Schwangerschaftswoche und Art der Erkrankung noch nicht selbst trinken und werden anfangs meist über eine Sonde ernährt. Dabei sollten sie immer die Möglichkeit haben, an etwas zu saugen.
- Wenn Ihr Kind noch keine Nahrung über den Mund bekommen darf, kann bereits Mundpflege mit Muttermilch erfolgen. Hierzu wird zuvor die Muttermilch auf bestimmte Krankheitserreger hin untersucht, um diese auszuschließen.
- Sollte Ihr Baby nicht innerhalb von fünf Minuten an die Brust gehen, machen Sie bitte keine weiteren Versuche, sondern gehen Sie zum Kuseln über. Ihr Baby wird dann vorerst einfach wieder über die Sonde gefüttert.
- Haben Sie etwas Geduld, denn es kann sein, dass mehrere Versuche nötig sind.
- Mit der Zeit wird Ihr Kleines lernen, effektiv an der Brust zu saugen. Dann kann es auch vor dem Stillen gewogen werden, um festzustellen, ob und wieviel über die Sonde noch nachgefüttert werden muss.
- Gerade bei Frühgeborenen kann ein Missverhältnis zwischen dem Babymund und der Größe der Brustwarze bestehen. In diesem Fall können Stillhütchen helfen, die Brustwarze besser zu erfassen und zu saugen. Diese sollten aber nur so lange verwendet werden, bis ein direktes Stillen möglich ist.

Korrektes Anlegen

- Suchen Sie zum Stillen einen ruhigen Platz, an dem Sie und Ihr Baby es bequem haben.
- Achten Sie unbedingt darauf, Ihr Kind gut zu lagern und stabil zu halten.
- Der Körper des Babys sollte Ihnen zugewandt sein. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie, der Mund befindet sich auf Höhe der Brustwarze.
- Der Kopf des Babys sollte nicht zur Seite gedreht sein, da in dieser Haltung das Schlucken erschwert wird.
- Nehmen Sie die Brust mit der freien Hand etwa 3 Zentimeter hinter der Brustwarze, sodass Daumen und Zeigefinger ein C bilden. Der Daumen liegt dabei oberhalb der Brustwarze.



- Mit der Brustwarze stimulieren Sie nun die Lippen Ihres Babys - so wird der Suchreflex ausgelöst und es öffnet den Mund ganz weit. Achten Sie bitte darauf, dass die Zunge Ihres Babys auf der unteren Zahnleiste aufliegt.
- Locken Sie Ihr Baby mit etwas Milch an der Brustwarze.
- Wenn Ihr Kind den Mund weit geöffnet hat, ziehen Sie es zu sich heran, damit es die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofes erfassen kann.
- Falls die Brust nicht richtig erfasst wurde, lösen Sie im Mundwinkel des Babys mit Ihrem Finger den Saugschluss und legen es noch einmal neu an.
- Ändern Sie so oft wie möglich die Stillposition und achten Sie auf eine gute Entleerung der Brust. Hierdurch wird die Milchbildung gut angeregt.

Anregung der Milchbildung

In den ersten Tagen wird die Brust auf ihre Grundfunktion für die gesamte Stillzeit eingestellt. Je häufiger sie geleert wird, umso mehr Milch wird gebildet. Sollten Sie Ihr Baby nicht direkt anlegen können, muss die Milchbildung so bald wie möglich durch Abpumpen angeregt werden - mindestens 8 bis 10 mal täglich. Unabhängig davon, wie klein Ihr Baby auf die Welt kommt, sollte Ihre Brust bis zum Ende der ersten Woche nach der Geburt so viel Milch produzieren, wie ein gesundes, reifes Neugeborenes normalerweise trinken würde - das sind in den ersten sechs Lebensmonaten beachtliche 660 - 800 ml pro Tag.

Die Milch der ersten Wochen enthält sehr hohe Eiweißmengen und alles, was nicht frisch verfüttert wird, kann eingefroren werden.

Um Ihre Milchbildung in Gang zu bringen, sollten Sie unter Verwendung eines Doppelpumpsets und einer guten elektrischen Pumpe täglich 8 bis 10 mal für jeweils 10 bis 15 Minuten abpumpen. Für zu Hause können Sie sich in Apotheken und Sanitätshäusern gegen Gebühr eine Milchpumpe ausleihen. Besorgen Sie sich hierfür ein Rezept von Ihrem Gynäkologen.

Wenn die Milchbildung gut aufgebaut ist - meist etwa nach dem 10. Lebenstag Ihres Kindes - können Sie versuchen, mit weniger häufigem Abpumpen auszukommen (5 - 7 mal täglich). 5 Stunden Nachtruhe sollten gewährleistet sein. Allerdings ist jetzt eine Steigerung der Milchmenge nur noch in geringem Maße möglich.



Abpumpen



- Sie benötigen ein Abpumpset, sterile Flaschen, Etiketten zur Beschriftung, sterile Tupfer, gereinigtes Wasser, Stilleinlagen und Händedesinfektionsmittel.
 - Die Einweisung in die Handhabung erfolgt durch das Stationsteam - bitte kommen Sie bei Fragen und Problemen auf uns zu.
- Vor dem Abpumpen sollten Sie die Hände gut waschen und desinfizieren und Ihre Brust mit sterilem Wasser reinigen.
 - In der Klinik verwenden Sie für jeden Abpumpvorgang ein frisches Set mit sterilen/desinfizierten Pumpmaterialien/Flaschen. Um Verunreinigungen zu vermeiden, berühren Sie bitte nicht die Deckelinnenseite und den Flaschenrand.
 - Benutzen Sie jedes Mal frische Stilleinlagen.
 - Beschriften Sie bitte jede Flasche mit dem Namen Ihres Kindes, dem Datum und der Uhrzeit.
 - Stellen Sie die abgepumpte Milch direkt in den Kühlschrank.
 - Für den Transport in die Klinik nutzen Sie bitte eine Kühltasche mit Kühlelementen und stellen Sie die Muttermilchflaschen aufrecht hinein. Achten Sie darauf, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird.

Reinigung und Desinfektion des Pumpsets zu Hause

- Spülen Sie das Set kalt aus und reinigen es anschließend mit warmem Wasser und Spülmittel. Spülen Sie mit kaltem Wasser nach.
- Kochen Sie das Pumpset entweder in einem ausreichend großen Topf 5 Minuten mit sprudelndem Wasser aus oder desinfizieren Sie es im Vaporisator.
- Schlagen Sie das sterilisierte Set zur Aufbewahrung in ein sauberes Tuch ein.

Abgabe von abgepumpter Muttermilch in der Milchküche

Die Milchküche befindet sich auf der Ebene 8 neben der Station 83 und ist vormittags bis 12 Uhr besetzt. Bitte geben Sie Ihre Milch direkt dort ab oder bringen Sie Ihre befüllten Flaschen in den Kühlschrank der Station 83/84. Hier können Sie im Austausch wieder frische, sterile Flaschen für zu Hause mitnehmen.

In der Milchküche wird Ihre Milch für Ihr Kind eingefüllt, bei Bedarf mit Zusätzen versehen, getestet oder pasteurisiert.

Bringen Sie bitte Ihre Milch so frisch wie möglich zu uns. Im Idealfall ist sie nicht älter als 24 Stunden.

Aufbewahrung und Haltbarkeit von Muttermilch

frische Muttermilch bei Raumtemperatur	25°C	12 Stunden
im Kühlschrank	4 - 6°C	48 - 72 Stunden bei sofortiger Kühlung ohne Unterbrechung der Kühlkette. Nicht in der Kühlschranktür lagern.
tiefgefroren	-15°C Tiefkühlfach	1 - 3 Wochen
	-18°C Tiefkühlfach	3 - 4 Monate
	-20°C Gefrierschrank	6 - 12 Monate

Aufgetaute Muttermilch hält sich im Kühlschrank ungeöffnet 24 Stunden, geöffnet 12 Stunden, bei Raumtemperatur hingegen nur 1 Stunde.

Muttermilch sollte nur im Flaschenwärmer bei höchstens 37°C erwärmt werden. Reste von aufgetauter/erwärmter Muttermilch müssen verworfen werden.

Hilfreiche Maßnahmen zur Erhöhung der Milchmenge

Folgende Tipps können dabei helfen, die Milchproduktion etwas anzukurbeln:

- häufiger oder ggf. länger pumpen
- warme Umschläge vor dem Pumpen/Stillen
- Still- und Anlegetechnik überprüfen.
- auf gute Entleerung der Brust achten, ggf. nach dem Stillen noch abpumpen
- Fenchel-, Anis-, Kümmel- oder Stilltee und ausgewogene Ernährung
- Ruhe und lockernde Brustmassagen vor dem Stillen/Abpumpen
- etwas Warmes trinken
- während des Abpumpens ein Bild des Babys anschauen
- ruhige, entspannte Umgebung, evtl. Entspannungsmusik, Störungen vorbeugen (Telefon)
- Hautkontakt/Känguruing
- Medikamente und Globuli können nur mit ausreichend häufiger Leerung der Brust eine Steigerung der Milchmenge erzielen.

Vorsicht: Erschöpfung, Angst, Stress, Nikotin, Pfefferminz-, Salbei- und Ingwertee, Medikamente wie Antihistaminika und Östrogene haben negativen Einfluss auf die Milchmenge.

Probleme mit der Brust oder den Brustwarzen

Wunde Brustwarzen

Wunde Brustwarzen können sich durch Schmerzen, Rötung, Schwellung, Hautabschürfungen, tiefe und möglicherweise blutige Einrisse oder krustige Beläge äußern.

In den ersten drei Tagen sind eine leichte Rötung und Empfindlichkeit normal. Diese sollten sich aber bis zum 4. Tag nach der Geburt spontan bessern.

Was kann helfen?

- Anlegetechnik überprüfen (siehe Kapitel „Korrektes Anlegen“)
- besser häufiger, dafür kürzer stillen
- abruptes Lösen des Kindes von der Brust vermeiden
- passende Trichtergröße beim Abpumpen
- Stillposition wechseln, dadurch verteilt sich die Belastung der Brustwarze auf verschiedene Bereiche
- Brust nur mit klarem Wasser waschen, luftige Kleidung tragen, luftdurchlässige Stilleinlagen
- nach dem Stillen einen Tropfen Hintermilch auf die Brustwarze geben und an der Luft trocknen lassen
- Lanolinsalbe oder Hydrogeldressing benutzen
- Stillhütchen nur in Ausnahmefällen übergangsweise benutzen

Schmerzhafter Milcheinschuss

2 - 3 Tage nach der Geburt nimmt Ihr Körper die volle Milchbildung auf. Der sog. Milcheinschuss äußert sich mitunter durch eine schmerzempfindliche Brust und ein Spannungsgefühl. Nach wenigen Tagen lassen diese Beschwerden nach und die Brust wird wieder weicher.

Was kann helfen?

- frühzeitig und regelmäßig anlegen bzw. abpumpen - mindestens 8 - 10 mal pro Tag. Die Milchbildung setzt dadurch rascher ein und der Milcheinschuss ist weniger schmerzhaft
- Linderung versprechen wärmende Maßnahmen vor und kühlende Maßnahmen nach dem Stillen (siehe Kapitel „Milchstau“)
- gut sitzender Still-BH

Milchstau

Ein Milchstau kann sich durch Verhärtungen in der Brust, Rötung, Schmerzen und Temperaturerhöhung äußern. Ein allgemeines Krankheitsgefühl besteht in der Regel nicht.

Was kann helfen?

- auf gute Entleerung der Brust achten, evtl. mit der Milchpumpe nachpumpen
- Anlegetechnik überprüfen (siehe Kapitel „Korrektes Anlegen“)
- sanfte, kreisförmige Massage in Richtung der Brustwarze
- gut sitzender Still-BH
- häufig wechselnde Stillpositionen - wenn das Kinn des Babys bei jeder Stillposition eine andere Auflagefläche hat, werden dadurch verhärtete Stellen ausmassiert
- Streß, Verspannung, Schmerzen vermeiden
- vor dem Stillen kurz mit feuchter Wärme, z.B. mit einem Waschlappen, wärmen, um den Milchfluss zu unterstützen
- nach dem Stillen kühlen:
 - kalte, feuchte Mullwindeln/Kühlelemente
 - Quark: betroffene Brust einpacken, dabei Brustwarze aussparen, nach 20 Minuten entfernen
 - rohes Weißkohlblatt: 5 Minuten vorher ins Tiefkühlfach, mit einem Nudelholz ausrollen und auf die betroffene Brust legen (kann bis zur nächsten Stillmahlzeit belassen werden)

Vorsicht: Sollte keine Besserung eintreten, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal, Ihre zuständige Hebamme oder an die Stillberatung. Bitte informieren Sie einen Arzt, wenn die Beschwerden länger als 48 Stunden anhalten und/oder Fieber und/oder grippeähnliche Symptome hinzukommen.

Ihre Ernährung während der Stillzeit

Ernähren Sie sich möglichst vielfältig und gesund. Manche Gemüse- und Obstsorten haben den Ruf, beim gestillten Baby Blähungen zu verursachen. Dafür gibt es aber keinen wissenschaftlichen Nachweis. Alles, was eine stillende Mutter gut verträgt, sollte in der Regel auch dem Kind keine Probleme bereiten.

Zwei **Fleischmahlzeiten** pro Woche sorgen für eine ausreichende Eisenzufuhr. Bei fleischloser Ernährung eignen sich hierfür Hirse, Karotte, Fenchel, Kohlrabi und Vollkornprodukte. Zwei **Fischmahlzeiten** wöchentlich (vorzugsweise fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele) sorgen für reichlich Omega 3-Fettsäurezufuhr. Veganerinnen sollten an eine Vitamin B12-Substitution denken.

Auch wenn Ihnen Zeit und Energie fehlen, regelmäßige Mahlzeiten zuzubereiten, können Sie sich beispielsweise mit kleinen gesunden **Zwischenmahlzeiten** etwas Gutes tun. Hierfür eignen sich unter anderem Joghurt, Käse, Haferflocken und Müsli, Vollkornbrot, Nüsse, Sesam, Obst oder rohes Gemüse. Auch wenn Sie sich nicht immer ganz ausgewogen ernähren können, bekommt Ihr Baby trotzdem mit Ihrer Milch alles, was es braucht.

Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind. Nehmen Sie bei jeder Stillmahlzeit ein Getränk wie z.B. Wasser, Früchte- oder Kräutertee zu sich. Trinken Sie weiterhin wie gewohnt zu den Mahlzeiten und gerne auch dazwischen.

Meiden Sie Alkohol und stimulierende Energydrinks. Kaffee, schwarzen Tee und Softdrinks sollten Sie - wenn überhaupt - nur in geringen Mengen zu sich nehmen.

Wichtig: Trinken Sie nicht mehr Kuhmilch, als Sie vor der Schwangerschaft gewohnt waren. Gestillte Kinder reagieren oft auf Kuhmilcheiweiß in der Ernährung der Mutter.

Verzichten Sie möglichst aufs Rauchen - vor allem unbedingt dort, wo sich Ihr Baby aufhält. Legen Sie mindestens vor jedem Stillen eine Rauchpause ein.

Notizen | Fragen

Kontakt

REGIOMED Klinikum Coburg
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Chefarzt PD Dr. Dr. med. Peter Dahlem
Ketschendorfer Straße 33
96450 Coburg

Ihr direkter Draht zu uns

Bei Fragen, Problemen oder Unsicherheiten stehen wir Ihnen gerne rund um die Uhr mit Rat und Tat zur Seite.

Sie erreichen die **Station 64/65** telefonisch unter

09561 22-5650 oder **09561 22-5651**

