

# Muttermilch für Ihr Kind

Liebe Mutter,

wir freuen uns, dass Sie Ihr Kind stillen und damit optimal ernähren wollen, auch wenn Ihr Baby nicht bei Ihnen sein kann. Besonders für Frühgeborene und kranke Neugeborene ist Muttermilch wegen ihrer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung, im Hinblick auf ihre immunologisch wirksamen Inhaltsstoffe und antiinfektiösen Bestandteile sowie ihre Hormone und Wachstumsfaktoren wertvoll. Sie hilft Ihrem Kind, gut zu gedeihen bzw. gesund zu werden. Um Ihr Kind mit Muttermilch füttern zu können, müssen Sie aktuell die Milch noch abpumpen. Verzweifeln Sie nicht, wenn es nicht gleich auf Anhieb gelingt. Dies ist vollkommen normal. Die gute Nachricht: Abpumpen lässt sich erlernen. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

An die Verwendung von abgepumpter Muttermilch in der Klinik sind bestimmte Bedingungen geknüpft. Um hygienisch einwandfreie Milch zu gewinnen, beachten Sie daher unbedingt nachfolgende Hinweise beim Abpumpen, Aufbewahren und beim Transport:

## Reinigung der Pumpsets

- Solange Sie stationär im Bürgerhospital Frankfurt sind, erhalten Sie von uns sterile Einmalpumpsets. Bitte sprechen Sie uns an.
- Werden Sie entlassen, so kümmern Sie sich bitte frühzeitig um ein Rezept (Frauenklinik) und besorgen Sie sich eine Milchpumpe und die dazugehörigen Pumpsets (Apotheke). Sind Sie zu Besuch bei Ihrem Kind, so nutzen Sie weiterhin die bekannten Sets der Station.
- Reinigung der Pumpsets (Ansatztrichter, Luftschläuche) zu Hause:
  - Bitte reinigen Sie vor dem ersten Gebrauch und nach jeder Benutzung die Pumpsets gründlich mit Spülmittel (löst Eiweiß und Fett) und spülen Sie mit heißem Wasser nach.
  - Desinfizieren Sie anschließend alles. Kochen Sie die Pumpsets entweder drei Minuten in einem Topf aus, der nur dafür verwendet wird (die Gegenstände müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein). Oder verwenden Sie einen Vaporisator (Bedienungsanleitung beachten). Die chemische Desinfektion mit Natriumhypochlorit (Miltonbad) ist nicht geeignet!
  - Trocknen Sie alles auf einem sauberen Geschirrtuch.

## Reinigung von Brust und Händen

- Tägliches Duschen (nicht Baden!) ist die beste Vorbeugung gegen Brustinfektionen.
- Waschen Sie sich vor jeder Berührung der Brust sorgfältig die Hände unter fließendem, warmen Wasser, z.B. mit Flüssigseife.
- Trocknen Sie die Hände bitte an einem täglich frischen Handtuch ab, das nur von Ihnen und nur für diesen Zweck benutzt wird.
- Bitte benutzen Sie nach jedem Abpumpvorgang frische Stilleinlagen.

## Wie pumpen Sie die Milch richtig ab?

- Setzen Sie sich bequem hin und achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht über der Brust spannt.
- Streichen Sie die ersten Tropfen Milch mit der Hand aus und werfen Sie diese, da sie mit Keimen belastet sein können. Setzen Sie erst dann den sauberen Brusttrichter der Milchpumpe an.
- Wählen Sie zunächst den geringsten Sog der Pumpe. Achten Sie darauf, dass die Brustwarze in die Mitte des Trichters zeigt und nicht an der Trichterwand wund gerieben wird. Pumpen Sie anfangs alle zwei bis drei Stunden jede Seite mehrmals ca. drei bis vier Minuten ab. In der Nacht reicht ein einmaliges Pumpen aus. Steigern Sie in den nächsten Tagen allmählich die Pumpzeit. Meist reichen dann ca. 20 Minuten für jede Brust aus.
- Auf der Station verschließen Sie die Flasche mit dem sterilen Deckel und geben sie beschriftet an eine Schwester oder einen Pfleger weiter. Die Milch stellen wir dann in unseren Kühlschrank.
- Während Ihr Kind noch auf Station ist, ist es zu Hause schwer absehbar, ob Ihre Milch innerhalb der nächsten 24 Stunden verbraucht wird oder ob der Besuch in der Klinik jeden Tag zur gleichen Zeit erfolgen kann. Daher empfehlen wir, die Muttermilch sofort einzufrieren.
- Aus Platzgründen und zur besseren Organisation empfehlen wir das Einfrieren in kleinen Beuteln (z.B. Avent, Elanee, Lansinoh, Medela, Nuk), die in Apotheken, Drogerien oder im Internet erhältlich sind. In jedem Beutel sollte ein Luftraum von ca. 2,5 cm belassen werden, da sich die Milch beim Einfrieren ausdehnt.
- Haltbarkeit der Muttermilch:

Kühlschrank	24 Stunden
Tiefkühlfach	6 Monate
- Bitte bringen Sie immer zuerst die „älteste“ Milch mit!
- Bitte berühren Sie beim Öffnen und Schließen der Flasche die Innenseite des Deckels und des Flaschenrands nicht. Legen Sie Utensilien nur auf einer sauberen Unterlage (z.B. gebügeltes Tuch, Küchenpapier) ab.
- Versehen Sie die Milchflasche / Tüte mit dem Nachnamen des Kindes, Datum und Uhrzeit des Abpumpvorgangs und Milchmenge (Klebeetikett).
- Verwenden Sie nach dem Abpumpen bitte stets frische Stilleinlagen. Wechseln Sie täglich den BH.

## Wie wird die Milch transportiert?

Die Milchflaschen oder -beutel werden aufrecht stehend in der Kühltasche mit Kühlelementen in das Krankenhaus transportiert. Die Kühlkette darf von Ihrem Kühlschrank bzw. Tiefkühlschrank bis zu uns nicht unterbrochen werden. Nur so wird ein Keimwachstum verhindert.

## Wie werden Sie betreut?

Die Schwestern in der Klinik sind jederzeit gerne bereit, Sie zu beraten und Ihnen zu helfen.

An unserem Haus arbeiten speziell weitergebildete Stillberaterinnen. Bitte sprechen Sie uns bei einem gewünschten Kontakt an!

Ihr Team der neonatologischen Station (A1a)  
Telefon: 069 1500 - 987