



Muttermilch für Ihr Kind

Liebe Mutter,

wir freuen uns, dass Sie Ihr Kind stillen und damit optimal ernähren möchten, auch wenn Ihr Baby nicht bei Ihnen sein kann. Besonders für Frühgeborene und kranke Neugeborene ist Muttermilch sehr wertvoll. Wegen ihrer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung, den immunologisch wirksamen Inhaltsstoffen und antiinfektiösen Bestandteilen sowie ihren Hormonen und Wachstumsfaktoren hilft sie Ihrem Kind, gut zu gedeihen bzw. gesund zu werden. Um Ihr Kind mit Muttermilch füttern zu können, müssen Sie die Milch aktuell noch abpumpen. Verzweifeln Sie nicht, wenn es nicht gleich auf Anhieb gelingt. Das ist normal. Abpumpen lässt sich erlernen und es steht der Stillzeit zu Hause nichts im Wege!

Hinweise zum Essen und Trinken

- Essen Sie möglichst ausgewogen, solange Sie und Ihr Kind es gut vertragen. Manche Kinder reagieren jedoch empfindlich auf Blähendes, Kohlensäurehaltiges und Zitrusfrüchte. Der Verzehr dieser Lebensmittel kann zu Blähungen bzw. zu einem wunden Po Ihres Kindes führen.
- Bitte pumpen Sie vor Ihrem Kaffeegenuss ab.
- Bitte verzichten Sie auf Salbei. Schon kleine Mengen reichen aus, um Ihre Milchproduktion zu reduzieren oder versiegen zu lassen.
- Bitte verzichten Sie selbstverständlich weiterhin auf Alkohol und Nikotin.
- Zwei Tassen Stilltee am Tag reichen aus, ansonsten trinken Sie bitte nach Durstgefühl.
- Hefehaltige Getränke (z.B. Malzbier) können die Milchbildung anregen.
- Haben Sie unterwegs immer etwas zu Trinken und zu Essen dabei.

In der Klinik sind bestimmte Bedingungen an die Verwendung von abgepumpter Muttermilch geknüpft. Bitte beachten Sie nachfolgende Hinweise beim Abpumpen, Aufbewahren und beim Transport Ihrer Milch:

Reinigung von Brust und Händen

- Tägliches Duschen (nicht Baden) ist eine gute Vorbeugung gegen Brustinfektionen.
- Bitte verzichten Sie auf Parfum, Ihr Baby erkennt Ihren natürlichen, körpereigenen Geruch.
- Waschen Sie sich vor dem Abpumpen die Hände mit Seife und trocknen Sie die Hände an einem täglich frischen Handtuch ab, das nur von Ihnen und nur für diesen Zweck benutzt wird.
- Die Brust muss vor dem Abpumpen nicht desinfiziert werden.
- Nach dem Abpumpen wird die Brust mit einem Tuch getrocknet, anschließend verreiben Sie etwas Muttermilch auf der Brust und lassen sie antrocknen.
- Benutzen Sie nach jedem Abpumpvorgang frische Stilleinlagen und wechseln Sie regelmäßig den BH.

Reinigung der Pumpsets

- Solange Sie stationär oder zu Besuch im Bürgerhospital 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 (Ansatztrichter, Fläschchen) aus der Apotheke.
- 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.

- 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.

Wie pumpen Sie Ihre Milch richtig ab?

- Beginnen Sie wenige Stunden nach der Geburt Ihres Kindes mit dem Abpumpen.
- Pumpen Sie nun regelmäßig ab, auch wenn anfangs nur wenige Tropfen der Vormilch (Kolostrum) gefördert werden. Kolostrum ist intensiv gelb und zähflüssig und sehr reich an Immunstoffen, bitte geben Sie auch kleine Mengen zum Verfüttern ab! Das regelmäßige Abpumpen ist das Signal an Brust und Gehirn, dass Ihr Kind geboren ist und die Milchproduktion beginnt.
- Benutzen Sie zu jedem Abpumpvorgang ein frisches Pumpset.
- Bitte pumpen Sie Ihre Brüste gleichzeitig für 15 bis 20 Minuten mit einem Doppelpumpset ab, der Sog kann bis Stufe 3 gewählt werden.
- Pumpen Sie ca. alle zwei Stunden ab, sodass Sie auf bis zu zehnmal in 24 Stunden kommen.
- In den ersten 14 Tagen stellen Sie sich bitte einen Wecker auf 2:30 Uhr nachts und pumpen ab. Zu dieser Uhrzeit werden besonders viele milchbildende Hormone ausgeschüttet. Danach schlafen Sie gerne, bis Ihre Brust Sie weckt.
- Pumpen Sie gerne ab, während Sie ihr Kind besuchen, das stimuliert Milchbildung und Milchfluss.
- Achten Sie darauf, dass die Brustwarze in die Mitte des Trichters zeigt und sich nicht wund reibt.
- Nach dem Abpumpen verschließen Sie die Flasche mit dem sterilen Deckel und geben Sie sie beschriftet an eine Pflegekraft weiter. Vermeiden Sie es, die Innenseite des Deckels und des Flaschenrandes zu berühren.
- Versehen Sie die Milchflasche bzw. Tüte mit dem Nachnamen des Kindes, Datum und Uhrzeit des Abpumpvorgangs und Milchmenge mit einem Klebeetikett.
- Legen Sie alle Utensilien nur auf einer sauberen Unterlage (z.B. gebügelt Tuch, Küchenpapier) ab.
- Zur besseren Organisation empfehlen wir für zu Hause 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.

Wie wird die Milch transportiert?

Muttermilch ist sehr temperaturempfindlich! Deswegen gehört Muttermilch nach dem Abpumpen in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach. Im Kühlschrank hält sich Muttermilch 24 Stunden, im Tiefkühlfach bis zu sechs Monate.

Transportieren Sie die Milchflaschen oder -beutel bitte aufrecht stehend in einer Kühltasche mit Kühlelementen zu uns. Bitte achten Sie unbedingt auf die Einhaltung der Kühlkette, nur so wird ein Keimwachstum eingeschränkt. Angetaute Milch ist 24 Stunden nutzbar. Bitte bringen Sie immer zuerst die „älteste“ Milch mit.

Wie werden Sie betreut?

Das Pflegepersonal in der Klinik ist jederzeit gerne bereit, Sie zu beraten und Ihnen zu helfen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Beratung durch eine Stillberaterin wünschen.

Ihr Team der neonatologischen Station (O4)
Telefon: 069 1500 -987