



Vivantes

Netzwerk
für Gesundheit

Stillen

*die natürliche Art
ein Baby zu ernähren*



Expertengruppe
Wochenbettpflege/Babyfreundliches
Krankenhaus

Zehn Schritte: B.E.St.* für eine Babyfreundliche Geburtsklinik

Die B.E.St.*-Kriterien wurden von der weltweiten Initiative „Babyfreundlich“ entwickelt. Die Abkürzungen stehen für „Bindung“, „Entwicklung“, und „Stillen“. Die B.E.St.*-Kriterien basieren auf aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand und auf internationalen Vereinbarungen und Vorgaben von WHO und UNICEF¹. Sie ermöglichen in ihrer Gesamtheit eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung. Die B.E.St.*-Kriterien sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung einer Einrichtung der Geburtshilfe und Kinderheilkunde als „Babyfreundlich“.

Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.*-Kriterien

1. Schriftliche B.E.St.*-Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.*-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.*-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 Notwendigkeit.
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.

¹ Grundsatzerklärung der „WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundlich“ zu den B.E.St.*-Kriterien im Internet www.babyfreundlich.org – Rubrik Mitglied werden – Der Verein

Inhaltsverzeichnis

1. Der Start ins Leben	3
Stillen ist mehr als Ernähren	3
Vorteile für Ihr Kind	3
Nutzen für die Mutter	4
Vorteile für die Familie	4
2. Vorbereitung auf die Stillzeit	5
3. Nach der Geburt	6
Stillen in den ersten Lebenstagen	6
Stillzeichen	7
4. Stillhaltungen	8
5. Die Stillzeit	10
Willkommen zu Hause	10
Ernährung in der Stillzeit	10
Medikamente	10
Beruhigungssauger	11
6. Stillschwierigkeiten	12
Wunde Brustwarzen	12
Milchstau	12
Brustentzündung	13
Zu wenig Muttermilch	14
7. Das Baby mit besonderen Bedürfnissen	15
8. Möglichkeiten zur Gewinnung von Muttermilch	16
Entleeren der Brust von Hand	16
Abpumpen	18
Hinweise zu Aufbewahrung und Weiterverwendung	20
9. Beikost heißt nicht Abstillen	21
10. Sie sind nicht allein: wichtige Adressen und Kontakte	22

Liebe Eltern,

wir gratulieren Ihnen sehr herzlich zur Geburt Ihres Kindes und wir freuen uns, dass wir Sie in den ersten Tagen begleiten dürfen.

In dieser Broschüre haben wir wichtige Informationen rund um das Stillen für Sie zusammengestellt. Diese basieren auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse. Eine individuelle Beratung wird hierdurch nicht ersetzt.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie auch, wenn Sie nicht stillen.

Sprechen Sie uns einfach an, wenn Sie weitere Fragen zum Thema Stillen haben.



*„Das Neugeborene braucht nur drei Dinge:
Wärme, in den Armen seiner Mutter,
Nahrung aus ihrer Brust und Geborgenheit
durch die Sicherheit ihrer Nähe.
All dies bekommt es durch das Stillen.“*

Dr. Grantly Dick-Read
Gynäkologin und Geburtshelferin

1. Der Start ins Leben

Stillen ist mehr als Ernähren

Die Bindung zwischen Ihrem Kind und Ihnen ist die wichtigste und stärkste, die ein Mensch im Laufe seines Lebens eingeht. In unserer Geburtsklinik schaffen wir den vertrauensvollen Rahmen für eine gesunde Entwicklung der Eltern-Kind-Bindung. Wir fördern und unterstützen das Stillen.

- Stillen unterstützt die Mutter-Kind-Bindung und fördert damit die gesunde Entwicklung des Kindes.
- Stillen gibt dem Kind Sicherheit und Geborgenheit am vertrauten Körper der Mutter.
- Stillen und/oder Muttermilchernährung programmieren die Organfunktionen und den Immunschutz des Säuglings.
- Wichtig sind Körperkontakt, Liebe zueinander und das Finden eines gemeinsamen Rhythmus.

Vorteile für Ihr Kind

Schon während der letzten Schwangerschaftswochen bereitet sich Ihr Baby auf das Stillen vor: Es übt zu trinken und zu saugen. Mit dem natürlichen Saug- und Suchreflex ist es für die Nahrungsaufnahme nach der Geburt vorbereitet.

- Der Nahrungsbedarf wird optimal gedeckt.
- Gestillte Kinder gedeihen besser und sind seltener krank.
- Die Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor vielen Infektionskrankheiten.
- Ausschließliches Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten kann das Allergierisiko reduzieren.
- Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert.
- Muttermilch ist leicht verdaulich.

- Das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes wird reduziert.
- Muttermilch wirkt schmerzlindernd bei Eingriffen.

Nutzen für die Mutter

- Die Gebärmutter bildet sich schneller zurück.
- Stillen unterstützt die Gewichtsreduktion, da Fettreserven zur Milchbildung gebraucht werden.
- Das Brustkrebsrisiko wird minimiert.
- Stillen senkt das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-erkrankungen und Osteoporose.

Vorteile für die Familie

- Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld.
- Stillen macht Sie unabhängig, auch wenn Sie unterwegs sind.
- Stillen ist umweltfreundlich.

2. Vorbereitung auf die Stillzeit

Die Vorbereitung auf die Stillzeit verläuft natürlich, Ihr Körper bereitet sich selbstständig auf diese Aufgabe vor.

Oftmals sind die Veränderungen der Brust das erste wahrnehmbare Anzeichen einer bestehenden Schwangerschaft. Durch die Hormonumstellung kann die Brust größer werden, da sie stärker durchblutet wird und das Brustdrüsengewebe heranreift. Der Brustwarzenhof kann sich verändern, indem er dunkler und größer wird. Im Brustwarzenhofbereich gibt es kleine Talgdrüsen, die sogenannten Montgomerydrüsen. Diese sondern eine fetthaltige Flüssigkeit ab, welche die Haut geschmeidig hält.

In der zweiten Schwangerschaftshälfte können sich die Brüste voller und schwerer anfühlen: Jetzt wird die sogenannte Vormilch (Kolostrum) gebildet. Diese wertvolle Milch steht nach der Geburt Ihrem Kind sofort zur Verfügung. Sie enthält wichtige Nährstoffe und Antikörper, die Ihr Baby vor Infektionen schützen.

Erkundigen Sie sich zeitnah nach einer Nachsorgehebamme und einer Kinderärztin/einem Kinderarzt, die Ihnen während der ersten Zeit zu Hause wertvolle Tipps geben können. Informieren Sie sich über eine regionale Stillgruppe, die Sie beim Stillen unterstützt.

3. Nach der Geburt

Stillen in den ersten Lebenstagen

Es gibt nur wenige Zeiten im Leben, die an das Glück durch die Geburt eines Kindes heranreichen. Eine aufregende und schöne Zeit liegt hinter Ihnen. Was jetzt beginnt, ist ein intensives Kennenlernen, das mit Gefühlen von unfassbarer Freude bis tiefer Erschöpfung verbunden sein kann.

Sie können in unserer Klinik ab der Geburt mit Ihrem Baby zusammen sein. So werden Sie sich mit allen Sinnen kennenlernen und ineinander verlieben. Der erste Körperkontakt nach der Geburt wird als „Bonding“ bezeichnet. Ein erster längerer Hautkontakt wirkt sich positiv auf die emotionale und intellektuelle Entwicklung Ihres Babys aus. Es erfährt Befriedigung durch Zuwendung, Wärme, Nähe und Geborgenheit.

Genießen Sie so oft wie möglich den direkten Hautkontakt mit Ihrem Baby.

Ihr Baby kann schon fühlen, hören, riechen, schmecken und sehen. Wenn Ihr Baby Stillzeichen zeigt, legen Sie es an. Ist Ihr Baby in den ersten 24 Stunden noch nicht so aktiv, empfehlen wir Ihnen das Entleeren der Brust von Hand. So erhält Ihr Kind das kostbare Kolostrum und Ihre Milchbildung wird angeregt.

Auch bei Kaiserschnittgeburten bemühen wir uns, noch im Operationssaal einen direkten Hautkontakt zu Ihrem Baby zu ermöglichen. Sollte die Verlegung Ihres Babys in eine Kinderklinik notwendig werden, sind auch in diesem Fall der direkte Hautkontakt und das Stillen möglich.

Beste Voraussetzung für ein langes und erfolgreiches Stillen ist das erste Anlegen direkt nach der Geburt. Der Saugreflex ist jetzt sehr ausgeprägt.

Durch regelmäßiges konsequentes Anlegen bei den ersten Stillzeichen des Babys wird der frühe Milcheinfluss gefördert.

Stillzeichen

- Schmatzen
- Aktivitäten mit der Zunge (leckt sich über die Lippen)
- Unruhe des Babys
- Hand in den Mund stecken, daran saugen

Warten Sie nicht, bis ihr Baby weint - es ist dann schwieriger, es an die Brust zu legen.

Ein Neugeborenes darf so oft angelegt werden, wie es Stillzeichen sendet, mindestens 8 bis 12 Mal in 24 Stunden.

Der Milcheinfluss kann sich durch Spannungsgefühle und fester werdende Brüste ankündigen. Dies geschieht meist zwischen dem 2. und 4. Tag nach der Geburt.

Wir unterstützen Sie gerne!

4. Stillhaltungen

Wechseln Sie die Stillhaltungen häufig, um herauszufinden, was für Sie und das Baby das Beste ist. Durch die verschiedenen Stillhaltungen werden alle Regionen der Brustdrüse gut entleert und die Milchbildung optimal angeregt.

Beachten Sie folgende Hinweise

- Achten Sie auf eine bequeme Stillhaltung.
- Ihr Baby ist Ihnen gut zugewandt.
- Unabhängig von der Stillhaltung bilden Ohr, Schulter und Hüfte des Babys eine Linie.
- Führen Sie Ihr Baby zur Brust und nicht umgekehrt.
- Der Mund Ihres Kindes sollte in Höhe der Brustwarze sein.



Wiegehaltung



Rückenhaltung



Stillen im Liegen

Stillen von Mehrlingen

Die Natur hat es so eingerichtet, dass Milch je nach Nachfrage gebildet wird. Gleichzeitiges Stillen erfordert Übung im richtigen Anlegen, bietet aber einige Vorteile:

- Die Milchbildung wird gleichzeitig angeregt.
- Ihre Babys genießen Ihre Aufmerksamkeit.
- Gleichzeitiges Stillen spart Zeit und Energie.

5. Die Stillzeit

Willkommen zu Hause

Was oder wie eine Familie heute ist oder sein kann, lässt sich nicht einfach beantworten, denn es gibt die unterschiedlichsten und vielfältigsten Lebensentwürfe.

Nehmen Sie Hilfe an, um die nötige Ruhe nach der Geburt zu bekommen. Das lädt Ihren „Akku“ auf, um den Alltag mit Kind nach und nach besser bewältigen zu können.

Suchen Sie nach einem eigenen, für Sie passenden Weg. Nutzen Sie auch die Ruhezeit des Kindes zu Ihrer eigenen Erholung. So ist es Ihnen möglich, Kraft zu schöpfen.

Ernährung in der Stillzeit

Ihr Körper ist bestens dazu in der Lage, Milch in der nötigen Menge und einer optimalen Zusammensetzung bereit zu stellen.

Ernähren Sie sich mit Genuss ausgewogen und abwechslungsreich.

Trinken Sie nach Durstgefühl.

Getränke mit Koffein genießen Sie bitte nur in kleinen Mengen.

Sowohl Alkohol als auch Nikotin gehen in die Muttermilch über. Ein unterer Grenzwert, der für Ihr Baby nicht schädlich ist, ist nicht bekannt. Deshalb sollten Sie auf das Rauchen und den Alkoholkonsum gänzlich verzichten.

Medikamente

Bitte sprechen Sie vor einer Medikamenteneinnahme mit ihrer Gynäkologin bzw. ihrem Gynäkologen und/oder ihrem Kinderarzt bzw. ihrer Kinderärztin. Es gibt für fast alle Beschwerden stillverträgliche Medikamente.

Beruhigungssauger

Den Saugreflex entwickelt ein Kind schon während der Schwangerschaft. Dieser Reflex dient in erster Linie der Nahrungsaufnahme, so dass ein Kind das Saugen immer mit Nahrung für Körper und Seele verbindet.

Wir empfehlen, Ihrem Baby in den ersten sechs Lebenswochen keinen Beruhigungssauger anzubieten und ihn auch später nur gezielt und vorsichtig einzusetzen.

Risiken eines Beruhigungssaugers

- Das Saugen am Beruhigungssauger unterscheidet sich hinsichtlich der Zungenstellung vom Saugen an der Brust. Das kann zu einem veränderten Saugverhalten und damit zu wunden Brustwarzen führen.
- Durch den großen Saugreiz, den ein Beruhigungssauger bietet, kann es sein, dass das Baby anschließend schlechter die Brustwarze erfassen kann.
- Das Baby stimuliert durch das Saugen am Beruhigungssauger die Brust weniger. Das kann zu einer unzureichenden Milchbildung führen.
- Babys mit einem großen Saugbedürfnis benötigen Kalorien. Ihre Gewichtszunahme kann durch das Saugen am Beruhigungssauger beeinträchtigt werden.
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem routinemäßigen Gebrauch von Beruhigungssaugern und frühzeitigem Abstillen.
- Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Einsatz von Beruhigungssaugern und der Zunahme von Mittelohrentzündungen und Pilzinfektionen bei Babys.

Wenn Sie sich für einen Beruhigungssauger entscheiden, ist es wichtig, dass Ihr Kind dabei in Kontakt mit Ihnen ist.

In der Kinderklinik gelten diesbezüglich andere Kriterien.

6. Stillschwierigkeiten

Das Stillen klappt nicht immer auf Anhieb und kann mit ein paar Schwierigkeiten verbunden sein. Es ist wichtig zu wissen, dass es für die meisten Beschwerden eine gute Lösung gibt. Geben Sie nicht auf und lassen Sie sich unterstützen.

Wunde Brustwarzen

Wunde Brustwarzen zählen zu den häufigsten Beschwerden. Es kann aus unterschiedlichen Gründen zu Rötungen, kleinen Rissen oder Blasen kommen.

Ursachen können beispielsweise eine unbequeme Stillhaltung oder ungünstiges Saugverhalten des Babys sein. Abhilfe verschaffen das richtige Anlegen des Kindes (siehe Stillhaltungen) und ein häufiger Wechsel der Stillhaltungen.

Zur Pflege der Brustwarzen eignet sich Muttermilch. Gewinnen Sie vor und nach dem Stillen einen Tropfen Muttermilch aus ihrer Brust und verteilen Sie ihn auf Brustwarze und Vorhof. Beginnen Sie das Stillen auf der weniger schmerzenden Brustseite.

Milchstau

Bei einem Milchstau kann die Milch nicht bis zur Brustwarze und aus der Brust fließen. Dies kann während der gesamten Stillzeit auftreten. Das beste Mittel, um einer solchen Stauung in den Milchkanälen vorzubeugen, ist regelmäßiges Anlegen. Stillen Sie Ihr Baby immer dann, wenn Sie merken, dass Ihre Brust sehr voll ist.

Achten Sie zudem auf einen passenden Büstenhalter, der BH sollte nicht zu eng sitzen.

Sind druckempfindliche Stellen aufgetreten, wählen Sie eine Stillhaltung aus, bei der das Kinn des Babys auf diese Stellen gerichtet ist.

Stillen Sie häufiger. Wärme unterstützt den Milchfluss. Legen Sie einen warmen Waschlappen auf die gestaute Stelle. Manchmal hilft es, diese Prozedur öfter zu wiederholen.

Pumpen Sie bitte nur ab, wenn andere Maßnahmen nicht geholfen haben. Pumpen Sie nur so lange ab, bis Sie eine Erleichterung in den Brüsten spüren. Stillen Sie dann weiter.

Brustentzündung

Die Entzündung der Brustdrüse (Mastitis) wird häufig durch Verletzungen der Brustwarzen hervorgerufen, durch die Bakterien eindringen können.

Es kommt zu hohem Fieber und Rötungen der Brust. Auch Kopf- und Gliederschmerzen zählen bei einer Brustentzündung zu den Symptomen. Betroffene Frauen fühlen sich sehr schwach.

Warten Sie bitte nicht lange ab. Bitte wenden Sie sich bei den ersten Symptomen an Ihre Hebamme, oder gehen Sie zu Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen. Sie brauchen eventuell Medikamente (mit dem Stillen verträgliche Antibiotika), vor allen Dingen aber Ruhe und körperliche Schonung.

Sie dürfen auch auf der betroffene Seite weiter stillen.

Auch Kühlung nach dem Stillen kann Linderung verschaffen. Wenn Sie nicht stillen möchten, verwenden sie eine elektrische Brustpumpe. Sie können Ihrem Kind die abgepumpte Milch geben.

Zu wenig Muttermilch

Gerade in den ersten Tagen nach der Geburt, denken viele Mütter sie hätten zu wenig Muttermilch. In der Regel reicht die Menge aber aus. Am Anfang sieht die Muttermilch durchsichtig bis orange aus. Da der Magen von Neugeborenen die Größe einer Murmel hat und sich noch nicht ausdehnen kann, kann Ihr Kind nur kleine Mengen zu sich nehmen. Das ändert sich nach drei bis fünf Tagen.

Regelmäßiges Stillen stimuliert die Muttermilchbildung (8 bis 12 Mal in 24 Stunden). Achten sie auf die Stillzeichen Ihres Babys. Nicht jedes Weinen bedeutet Hunger.

Bei Unsicherheiten oder Fragen wenden Sie sich an Ihre nachbetreuende Hebamme oder kontaktieren Sie die Geburtsklinik.

7. Das Baby mit besonderen Bedürfnissen

Wenn Ihr Baby krank oder zu früh geboren wurde, ist es besonders wichtig, eine sichere Beziehung zum Kind aufzubauen. Hierfür ist das „Känguruhen“ eine schöne Methode. Das Baby wird nackt auf den freien Oberkörper von Mutter oder Vater gelegt und bekommt so ein Gefühl von Wärme, Vertrauen und Geborgenheit vermittelt. Lesen Sie Ihrem Kind dabei eine Geschichte vor oder singen/summen Sie ein Lied. Ihr Kind kann Sie fühlen, riechen, Streicheleinheiten genießen sowie den Herzschlag spüren.

Auch kleine und kranke Babys dürfen gestillt werden. Muttermilch ist jetzt die beste Medizin für Ihr Baby. Sie ist an seine Bedürfnisse angepasst und leicht verdaulich. Wenn Ihr Kind dazu bereit ist, legen Sie es an. Geben Sie sich Zeit, lassen Sie das Baby entscheiden was es möchte. Anfangs lecken die Kinder die Milch nur ab und genießen die Nähe und den Hautkontakt. Manche Kinder fangen auch direkt an zu saugen. Jeder Tropfen Muttermilch ist wertvoll.

Da Ihr frühgeborenes oder krankes Baby die Brust noch nicht gut stimulieren kann, unterstützen Sie die Milchbildung anfangs durch Entleeren der Brust von Hand. Nach ca. 48 Stunden können Sie mit einem Doppelpump-Set abpumpen.

**Das Team der Neonatologie
unterstützt Sie dabei gerne.**

8. Möglichkeiten zur Gewinnung von Muttermilch

Ist Ihr Kind noch nicht bereit an der Brust zu saugen, können Sie selbst einige Maßnahmen durchführen, um die Milchproduktion zu fördern. Es gibt zwei Alternativen für die Gewinnung von Muttermilch: Das Entleeren der Brust von Hand und das Abpumpen mit einer Milchpumpe.

Wenn Sie nicht anlegen, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig die Brust entleeren. Wir empfehlen, eine dieser Maßnahmen in 24 Stunden 8 bis 12 Mal durchzuführen, bis sich Ihre Milchproduktion optimal eingestellt hat. Bitte gönnen Sie sich in der Nacht eine 4 bis 6-stündige Pause. Die Maßnahmen zur Gewinnung von Muttermilch dürfen keine Schmerzen verursachen.

Beginnen Sie spätestens 4 bis 6 Stunden nach der Geburt Ihres Kindes mit der Bruststimulation. Wenden Sie sich an die Sie betreuende Pflegefachkraft der Klinik. Sie wird Ihnen zeigen, wie es geht und Ihnen zur Seite stehen.

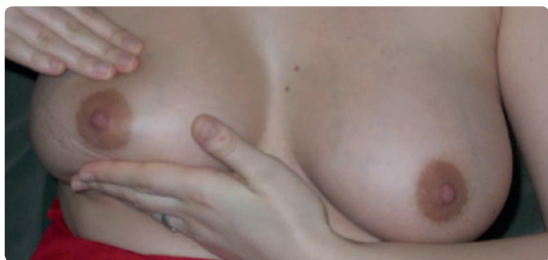
Entleeren der Brust von Hand

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist das Entleeren der Brust von Hand in den ersten 48 Stunden nach der Geburt am effektivsten. Beachten Sie bitte die entsprechende Händehygiene. Waschen Sie Ihre Hände und achten Sie auf kurze Fingernägel.

Als erster Schritt wird die Brust mit einer Massage vorbereitet.

Massage nach Marmet

Stützen Sie die Brust mit einer Hand und massieren Sie mit den Fingerspitzen der anderen Hand in sanften kreisenden Bewegungen. Achten Sie darauf, dass Sie auf der Haut nicht reiben.



Massage nach Plata Rueda

Legen Sie beide Hände auf die Brust und massieren Sie mit sanften Hin- und Herbewegungen.



Positionieren Sie die Hände seitlich.



Nach den Massagen, lösen Sie folgendermaßen den Milchspendereflex aus: Streichen Sie Ihre Brust vom Brustansatz bis über Ihre Brustwarzen.



Zum Entleeren Ihrer Brust positionieren Sie Daumen und Zeigefinger 2 bis 3 cm parallel hinter die Brustwarze. Drücken Sie dann mit Daumen und Zeigefinger waagrecht gegen den Brustkorb.



Drücken Sie Daumen und Zeigefinger rhythmisch gegeneinander und lassen wieder los. Bitte achten sie darauf, nicht auf der Haut zu reiben.

Wiederholen Sie den eben beschriebenen Vorgang.

Abpumpen

48 Stunden nach der Geburt empfehlen wir, die Brust zusätzlich zur Handentleerung mit einer elektrischen Intervallpumpe zu entleeren. Es hat sich bewährt, wenn Sie diese Methode in der Nähe Ihres Kindes anwenden. Achten Sie auch hier bitte auf die Händehygiene.

Idealerweise wird mit einem Doppelpumpenset beidseits 15 Minuten abgepumpt. Wir empfehlen 8 bis 12 Mal in 24 Stunden auf beiden Seiten abzupumpen. Bitte berühren Sie nicht

das Innere der Flasche bzw. des Deckels. Wir bieten verschiedene Brusthaubengrößen an, bitte achten Sie auf die korrekte Größe damit Ihre Brust optimal entleert wird und Verletzungen vermieden werden. Lassen Sie sich das richtige Positionieren und Halten der Brusthaube während des Abpumpens von uns zeigen. Das Abpumpen darf nicht schmerzhaft für Sie sein. Die betreuende Pflegefachkraft oder die Laktationsberaterin wird alles mit Ihnen besprechen und Sie bestmöglich unterstützen.

Reinigung der Pumpensets in der Klinik

In der Klinik werden Ihnen Einmalpumpensets zur Verfügung gestellt. Die Pumpensets können Sie 24 Stunden benutzen.

Nach dem Gebrauch spülen Sie die Pumpenaufsätze zunächst mit kaltem Wasser aus. Danach spülen Sie mit heißer Spüllösung und klarem Wasser nach. Anschließend trocknen Sie den Pumpaufsatz mit einem Einmalhandtuch ab und bewahren ihn trocken am Platz Ihres Kindes auf.

In der Kinderklinik gelten diesbezüglich andere Kriterien. Bitte wenden Sie sich an das zuständige Personal.

Reinigung der Pumpensets zu Hause

Zu Hause werden Sie Mehrwegpumpensets verwenden. Die Pumpenaufsätze können Sie 24 Stunden benutzen. Nach dem Gebrauch spülen Sie die Pumpenaufsätze zunächst mit kaltem Wasser aus. Danach spülen Sie mit heißer Spüllösung und klarem Wasser nach. Anschließend trocknen Sie den Pumpaufsatz mit einem Einmalhandtuch und bewahren ihn bis zur Verwendung trocken auf. Bitte kochen Sie das Pumpenset einmal in 24 Stunden aus.

Bitte halten Sie alle Hygienehinweise ein - diese sind eine wichtige Grundlage für Aufbewahrung und Weiterverwendung der abgepumpten Muttermilch.

Hinweise zu Aufbewahrung und Weiterverwendung

Die abgepumpte Muttermilch wird in sterilisierte Flaschen gefüllt und mit Name, Datum und Uhrzeit versehen. Die Tabelle erklärt die Aufbewahrungsfristen.

Produkt	Aufbewahrungsort	Temperatur	Max. Aufbewahrungsdauer Gesunde Kinder	Max. Aufbewahrungsdauer Kranke Kinder/ Frühgeborene
M.Milch frisch gewonnen	Zimmer	16° - 29°	3 bis 4 Std. optimal 6 bis 8 Std. akzeptabel unter sehr sauberen Bedingungen	Innerhalb 1 Std in Kühlschrank oder Gefrierschrank geben
M.Milch frisch gewonnen	Kühlschrank: hintere Kühlschrankwand, nicht in den Seitenfächern	≤ 4°	72 Std. optimal 5 bis 8 Tage unter sehr sauberen Bedingungen	48 Std.
M. Milch nach TK aufgetaut	Kühlschrank: hintere Kühlschrankwand, bitte nicht in den Seitenfächern	≤ 4°	24 Std.	24 Std.

Muttermilch kann in speziellen Beuteln oder Flaschen tiefgefroren werden. Sie ist dann sechs Monate bis zu einem Jahr haltbar.

Bei Frühgeborenen sollte vorrangig frische Muttermilch gefüttert werden.

Beim Transport von Muttermilch darauf achten, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird.

Achtung: Erwärmen Sie Muttermilch und Ersatznahrung nicht in der Mikrowelle. Dadurch werden wichtige Inhaltsstoffe zerstört! Außerdem besteht Verbrühungsgefahr für Ihr Baby.

9. Beikost heißt nicht Abstillen

Die WHO und UNICEF empfehlen 6 Monate ausschließlich zu Stillen. Danach sind die meisten Babys bereit für den Beginn von Beikost – unter dem Schutz des Stillens. Die WHO empfiehlt bis zum 2. Geburtstag zu Stillen, und darüber hinaus, solange es Mutter und Kind wünschen.

Ab einem Alter von 6 Monaten beginnen viele Kinder sich für andere Nahrungsmittel zu interessieren. Sie zeigen mit ihrem Verhalten, dass sie probieren möchten. Sie ahmen die Handbewegungen der „Essenden“ nach. Jetzt ist der Organismus des Kindes auch soweit entwickelt, dass er Beikost verwerten kann. Ihr Kind ist bereit für die Beikost, wenn der Kopf aufrecht gehalten wird und die Hände zielgerichtet zum Mund geschoben werden. Langsames vertraut machen mit der neuen Nahrung ist wichtig. Essen und Trinken ist eine wichtige neue Sinnes-erfahrung.

Die Beikost ergänzt die Ernährung des Babys, die Muttermilch ist weiterhin Grundnahrungsmittel. Die regelmäßige gemeinsame Mahlzeit am Familientisch unterstützt die Freude und somit die Bereitschaft am Essen.



10. Sie sind nicht allein: wichtige Adressen und Kontakte

**Den Kontakt zu den Vivantes Stillgruppen erfragen
Sie bitte in Ihrer Geburts- bzw. Kinderklinik.**

Bei diesen Ansprechpartnern finden Sie Hilfe und Unterstützung.

BDL Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Tel. 0511 87 64 98 60

Fax 0511 87 64 98 68

www.bdl-stillen.de

AFS Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e. V.

Hotline: Bei Fragen und Problemen rund ums Stillen:

Tel. 0228 92 95 9999

www.afs-stillen.de

La Leche Liga Deutschland e. V.

www.lalecheliga.de

Deutscher Hebammenverband e. V.

Tel. 0721 981 89-0

www.hebammenverband.de

Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen

Tel. 0571 710618

www.stillen.de

Ihre Notizen

Ihre Notizen

Quellenangaben

„Ausgewogen essen in der Stillzeit“; Vivantes Flyer
„Alles rund ums Wochenbett“; Viresha I. Bloemecke; Kösel-Verlag 2011
„Die erste Zeit zu dritt“; Flyer der BZgA 2011
„Das Handbuch für die Stillberatung“ La Leche Liga 2002
Europäisches Institut für Stillen und Laktation; 2014
„Das kleine Stillbuch“; Vivian Weigert; Kösel-Verlag; 2005
„Empfehlungen zur hygienischen Zubereitung von pulverförmiger
Säuglingsnahrung“ www.bfr.bund.de
„Stillen“; Iris-Susanne Brandt-Schenk; Südwest; 2004
„Stillen und Muttermilchernährung“ BZgA; 2001
„Stillen“ Medela AG; 2013
„Stillberatung“ Marie Biancuzzo; Urban und Fischer; 2004
„Stillen - Der beste Start ins Leben“, Hrsg. Deutscher Hebammenverband e.V.;
8. Auflage 2011 „The Breastfeeding Answer Book Spiral-bound“
Nancy Mohrbacher; 2003
„WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundlich“ www.babyfreundlich.org

Bildnachweise

Fotolia: Titelmotiv: ©RFBSP, Seite 2: ©Kati Molin, Seite 21: ©famveldman

Stand

August 2018

Wir danken der freundlichen Unterstützung
durch das Qualitätsmanagement.

Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH

Aroser Allee 72–76

13407 Berlin

www.vivantes.de