

In den ersten Tagen fangen Sie das Kolostrum am besten mit einem Löffel, Medikamentenschiffchen oder einer Spritze auf. Wenn keine Milch mehr tropft, wechseln Sie die Position der Finger rund um die Brustwarze oder wechseln zur anderen Brust. Es sollten alle Bereiche gut geleert werden und niemals wehtun. Anschließend pumpen Sie gleichzeitig beide Brüste mit einem sogenannten Doppelpumpset für 10–15 Minuten ab. Wiederholen Sie dies 8–12 mal in 24 Stunden um Ihr Baby mit dem wichtigen Kolostrum zu versorgen und Ihre Milchbildung optimal zu stimulieren.

MILCHBILDUNG ETABLIEREN

In den ersten Tagen nach der Geburt ist es aufgrund der besonderen Hormonlage noch relativ leicht, für eine ausreichende Milchbildung zu sorgen. Vergeuden Sie daher keine Zeit und pumpen Sie weiterhin häufig (8–12/ 24h) mit einem Doppelpumpset, bis Sie eine Gesamtmenge von ca. 750 ml (besser 1000 ml) in 24h erreicht haben. Auch wenn dies über dem aktuellen Bedarf Ihres Babys liegt, so sichert diese zeitweise Überproduktion eine ausreichende Milchmenge in der Zukunft. Sie können die Pumpabstände dann anpassen, sodass Sie weiterhin ca. 750 ml in 24 Stunden abpumpen.



Tipps zur effektiven Unterstützung der Milchbildung

- Häufig abpumpen (8–12 mal/ 24 Stunden).
- Brustmassage vor und während des Pumpens (steigert die Menge und den Fettgehalt der Milch).
- Doppelpumpset nutzen (liefert mehr Milch und spart Zeit).
- Ungestörte Schlafphase von 5–6 Stunden einplanen (unterstützt die Ausschüttung der Stillhormone).

FRÜHGEBORENE UND MUTTER- MILCH

Auf den Anfang kommt es an



Impressum
Deutscher
Hebammenverband e. V.

Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe

T. 0721-98189-0
F. 0721-98189-20

 /deutscher.hebammenverband

info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

1. Auflage: Dezember 2017
Autorin: Lysann Redeker, Hebamme/IBCLC
Beauftragte für Stillen- und Ernährung
Illustrationen & Gestaltung: Anett Lupelow (d d design)
Druck: Lochmann Grafische Produktion, Berlin

© 2017 Deutscher Hebammenverband e. V.
Verfasserin und Herausgeber haften nicht für Nachteile oder
Schäden, die aus den Informationen dieses Flyers entstehen.



Deutscher
Hebammen
Verband

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR GEBURT IHRES BABYS!

Der frühe Start Ihres Babys ins Leben kommt für Sie wahrscheinlich völlig überraschend. Mit der Freude über Ihr Kind kommen meist auch Sorgen um sein Wohlergehen – und Sie überlegen, wie Sie Ihr Baby bestmöglich unterstützen können.

Dieser Flyer gibt Ihnen Tipps zur Unterstützung Ihres frühgeborenen Kindes durch Muttermilch. Er informiert Sie über die Inhaltsstoffe der Muttermilch, wie sie ausreichend Muttermilch bilden können und was es beim Abpumpen und Entleeren der Brust zu beachten gilt.

IHRE MILCH IST ETWAS GANZ BESONDERES

Ihre Muttermilch ist für Ihr zu früh geborenes Baby außerordentlich wichtig! Sie enthält jede Menge einzigartiger Inhaltsstoffe, die in künstlicher Säuglingsnahrung nicht vorkommen. Auch wenn Sie anfangs nur wenig Milch bilden, ist dieses sogenannte Kolostrum mit seinem hohen Anteil an Abwehrstoffen und sehr gut verwertbaren Nährstoffen besonders hilfreich für Ihr Kind. Ihr Baby mit der wertvollen Muttermilch zu versorgen, ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie jetzt tun können, um es bei seinem schwierigen Start ins Leben bestmöglich zu unterstützen.

MUTTERMILCH ALS NATÜRLICHES MEDIKAMENT

Ihre Milch hilft die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass bei Ihrem Baby Komplikationen auftreten oder diese zumindest zu mildern. Frühgeborenenmuttermilch enthält viele wichtige Abwehrzellen und unterstützt das Immunsystem optimal. Sie bietet besonders viel Energie sowie

lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Spezielle Enzyme unterstützen die Verdauung. Wachstumsfaktoren ermöglichen die Differenzierung und das Wachsen von Gewebe und lassen den Darm gesund ausreifen. Frühgeborene, die Muttermilch erhalten, erkranken deutlich seltener an der gefürchteten entzündlichen Darmerkrankung NEC (nekrotisierende Enterocolitis). Denn Oligosaccharide bilden aus dem Kolostrum eine Schutzschicht im Darm aus, die einen Übergang von schädlichen Bakterien ins Blut verhindern kann. Lactoferrin, das nur in Muttermilch vorkommt, kann Krankheitserreger (Viren, Bakterien und Pilze) am Wachstum hindern oder sogar ganz zerstören. Die Netzhauterkrankung RPM (Retinopatia prämaturoorum), die die Augen sehr schädigen kann, tritt bei muttermilchernährten Frühgeborenen deutlich seltener auf. Sogar ihre motorische und kognitive Entwicklung ist besser. Selbst als Erwachsene sind diese Frühgeborenen gesünder als diejenigen, die nur künstliche Säuglingsnahrung erhalten haben.

KOLOSTRUM GEWINNEN

Viele „Frühchen“ benötigen in der ersten Zeit eine intensive medizinische Betreuung und sind oft noch zu schwach oder instabil zum direkten Stillen an der Brust. Je kleiner und frühgeborener Ihr Baby ist, desto dringender benötigt es jedoch Ihre erste Milch. Damit Ihre Milchbildung zügig in Gang kommt und Ihr Baby mit dem wertvollen Kolostrum versorgt werden kann, beginnen Sie so früh wie möglich mit dem Entleeren der Brust von Hand. Ideal ist ein Beginn innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt.

Starten Sie nach dem Händewaschen mit einer kurze Brustmassage zirka eine Minute. Dies erhöht den Fettgehalt der Milch und lässt sie besser fließen.

TIPP:

Hier finden Sie eine Videoanleitung zur Gewinnung von Kolostrum. → www.globalhealthmedia.org/videos/



Abb. 1:

3 Finger flach auflegen und spiralförmig das unter der Haut liegende Gewebe bis zur Brustwarze hin massieren. Wichtig: „die Haut mitnehmen“ anstatt darauf zu rutschen.

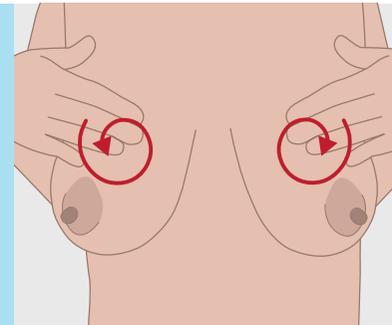


Abb. 2:

Daumen, Zeige- und Mittelfinger parallel ca. 3 cm = 2 Querfinger von der Brustwarze entfernt auflegen.

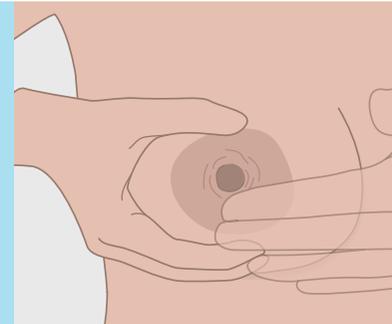


Abb. 3:

Daumen und Fingerspitzen Richtung Brustkorb bewegen.



Abb. 4:

Brustgewebe in einer rollenden, rhythmischen Bewegung zusammendrücken.

