

Stillen bei Frühgeborenen

Eine Informationsbroschüre der Früh- und Neugeborenenstation **K3**



Anmerkungen zur Milchbildung

Die Milchbildung durchläuft verschiedene Phasen. Auf die Vormilch (Kolostrum) folgt die Übergangs-, dann die reife Muttermilch. Je unreifer das Kind zur Welt kommt, desto genauer ist die Zusammensetzung der Muttermilch angepasst an die Nährstoffe, die das Kind benötigt. Sie weist unter anderem einen höheren Gehalt an Abwehrstoffen auf. Ungefähr zwei Wochen nach der Geburt beginnt die Umwandlung der Frühgeborenenmilch in reife Muttermilch, etwa vier Wochen nach der Geburt ähnelt die Zusammensetzung der von reif geborenen Babys.

Das Kolostrum sieht goldgelb-cremig aus, die reife Muttermilch zunehmend wässrig-bläulich, enthält aber wesentlich mehr Kalorien.



Für kleine Babys sind zwei Haltungen besonders günstig:

- Ihr Kind liegt auf dem rechten Arm vor Ihrem Bauch, wenn Sie links anlegen wollen, und umgekehrt. Rücken und Nacken liegen auf Ihrem Unterarm. Mit Ihrer Hand stützen Sie den Kopf des Kindes. Mit der freien Hand können Sie Ihre Brust von unten stützen.
- Bei der zweiten Variante halten Sie das Baby genauso, jedoch jetzt seitlich von Ihnen, die Beine Ihres Kindes zeigen zu Ihrem Rücken.



Ev. Krankenhaus Bielefeld gGmbH
Kinderzentrum in Bethel
Station K3
Grenzweg 10
33617 Bielefeld

Tel. Dienstzimmer 05 21 | 7 72-7 81 45
E-Mail: K3Dienst@evkb.de
www.evkb.de



Liebe Mütter und Väter,

Muttermilch ist für Frühgeborene und kranke Neugeborene die optimale Nahrung. Leider können diese Kinder anfangs meist noch nicht an der Brust trinken. Deshalb steht für Mütter wie Sie, vor dem Stillbeginn häufig der mühsame Aufbau der Milchbildung mit der Milchpumpe.

Auch wenn Ihre Arbeit mit der Pumpe so gar nicht an das rosige Kind an der Mutterbrust erinnert, das Sie sich vielleicht während der Schwangerschaft voller Freude ausgemalt haben:

Bitte halten Sie durch und denken Sie daran, dass Ihre Milch das Beste ist, das Sie Ihrem Kind geben können.

Sie sollten auf alle Fälle damit beginnen. Ob Sie Ihr Kind dann, wenn es allein trinken kann, wirklich stillen oder nicht, ist eine zweite Entscheidung, die Sie zur gegebenen Zeit treffen werden.

Auch eine kurze Stillzeit oder Teilstillzeit bringt Ihrem Kind Vorteile.

Ihr Baby soll sich an Ihrer Brust wohlfühlen, egal ob es aktiv saugt und Muttermilch aufnimmt, oder nicht. Nähe und Geborgenheit sind ausschlaggebend für jeden weiteren Schritt. Sie können Ihr Baby frühestmöglich anlegen, sobald es der Gesundheitszustand zulässt.

Tipps zum Abpumpen

Stellen Sie sich immer ein (warmes) Getränk oder einen kleinen Snack hin - verwöhnen Sie sich.



Direkt anregen können Sie die Milchbildung, indem Sie für gut durchgewärmte Brüste sorgen (Abduschen, warme Umschläge, eine leicht gefüllte Wärmflasche, erwärmte Kirschkernsäckchen etc.).

Unsere Intervall - Milchpumpe ahmt den natürlichen Saugrhythmus Ihres Kindes in zwei Phasen nach: Eine Kombination von schnellem Stimulieren und langsamem Ansaugen.

Damit ist sie besonders sanft, angenehm und effizient. Das Abpumpen beider Brüste gleichzeitig reduziert die Abpumpzeit und hilft dabei das Milchangebot zu erhöhen, da die Hormonausschüttung wesentlich höher ist. Ist es Ihnen nicht möglich doppelseitig zu pumpen, ist es sinnvoll von einer Brust zur anderen zu wechseln, sobald der Milchfluß an einer Seite nachläßt. Dies erhöht ebenfalls auf Dauer das Milchangebot.

Pumpen Sie 6-8 mal in 24 Stunden, ungefähr so oft, wie Ihr Kind etwas bekommt, einmal davon zwischen 22 Uhr und 2 Uhr nachts, dann ist der Hormonspiegel bis zu zehnmals höher.

Da der Hormonspiegel nicht zu jeder Tageszeit gleich ist, variieren die Milchmengen teilweise erheblich.

Übrigens: 40% der Gesamtmilchmenge stehen bereits eine Stunde nach dem Stillen oder Abpumpen wieder zur Verfügung und können bei Bedarf abgerufen werden.

Oxytocin bahnt dem Milchspendereflex den Weg. Meist dauert es eine halbe bis drei (!) Minuten nach dem Ansaugen, bis die Milch frei fließt. Beim Abpumpen verzögert sich diese Wirkung oft. Den einsetzenden Reflex erkennen Sie daran, dass die Milch zu tropfen oder spritzen beginnt. Beim Stillen wechselt das Baby vom schnellen Saugen zu langsamen, tiefen Zügen, es beginnt zu schlucken und entspannt sich, öffnet die geballten Fäuste. Manche Mütter spüren ein Prickeln in der Brust, manchmal setzen Nachwehen ein.



Pumpen Sie 20 - 30 Minuten, länger macht meist wenig Sinn.

Versehen Sie die Flasche(n) mit dem Namen Ihres Kindes, Datum und Uhrzeit. Muttermilch ist im Kühlschrank 24 Stunden, im Gefrierschrank 3 Monate haltbar. Bringen Sie die Flaschen immer gut gekühlt (in einer Kühltasche mit Akku) oder auch eingefroren mit.

Während der Stillzeit ist es sinnvoll blähende Speisen und sehr säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte zu vermeiden. Für nähere Informationen wenden Sie sich an uns. Aber: Lebensmittel, die Sie vertragen, bekommen meist auch Ihrem Baby.

Und beachten Sie: Sie benötigen jetzt mehr Energie, bis zu 500 Kalorien mehr pro Tag.

- ➔ Noch ein Satz zum Schluß:
Pumpen Sie ab, was Ihr Körper bietet - Ihr Kind profitiert auch von Teilmengen. Und sobald es angelegt wird, kann sich die Situation wieder verändern.

Viel Erfolg und gutes Gelingen wünscht Ihnen das Team der K3