

Hungerzeichen erkennen

- Such- und Saugbewegungen
- Schmatzgeräusche und Schmatzen
- Bewegungen von Hand zu Mund
- Babylaute und Seufzen
- allgemeine Unruhe
- schnelle Augenlidbewegungen

Gemeinsame Zeit mit dem Kind durch Rooming in

- so können Sie schneller auf die Hungerzeichen des Kindes reagieren
- fördert die Häufigkeit des Stillens
- regelmäßiges Stillen hilft, dass Sie schneller nach der Versorgung des Kindes fit werden.

Was passiert, wenn das Baby krank ist und die Muttermilch nicht bekommen kann?

Es sollte trotzdem genauso oft und intensiv abgepumpt werden, um die Milchbildung in Gang zu bringen und aufrecht zu erhalten.

Wie werden Sie betreut?

Während Ihres Aufenthaltes bei uns, auf der Entbindungsstation 32, durch Pflegefachkräfte, Still,- und Laktationsberaterinnen und über den Kreißsaal durch unsere Hebammen.

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Klinikum Weiden
Söllnerstraße 16
92637 Weiden

www.kliniken-nordoberpfalz.ag

Aktuelle Informationen der Kliniken Nordoberpfalz gibt es regelmäßig auch auf Facebook unter: www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG



Informationen zum Stillen

der Frauenklinik am Klinikum Weiden

Informationsflyer für Mütter

Liebe Mutter,

wir freuen uns, dass Sie Ihr Kind stillen und damit optimal ernähren wollen. Damit das Stillen auch gelingt, möchten wir Ihnen einige wichtige Hinweise mit auf den Weg geben.

Das Anlegen

Ab wann?

Lassen Sie das Baby so früh wie möglich an der Brust saugen, wenn möglich innerhalb der ersten Lebensstunde. Danach, wann immer das Baby frühe Hungerzeichen sendet. Das Saugen bewirkt die Ausschüttung von Oxytocin und Prolaktin. Dadurch bildet sich Milch und die Gebärmutter bildet sich schneller zurück.

Richtiges Anlegen

- kurze Brustmassagen in den ersten Tagen um den Milchspendereflex auszulösen
- gute Stillposition, bequem machen, das Kind kommt zur Brust - nicht umgekehrt.
- richtiges Erfassen der Brust - Mund weit geöffnet
- rhythmisches Saugen mit Pausen, Schlucken hörbar

Wie oft?

- anfangs mindestens acht bis zwölf Mal in 24 Stunden oder mehr, bis die reichliche Milchbildung einsetzt und das Geburtsgewicht wieder erreicht wurde.
- danach dürfen die Kinder nach Bedarf trinken, aber mindestens 6 Mahlzeiten in 24 Stunden.

Wie lange?

Durchschnittlich sollten Sie etwa 15 bis 20 Minuten anlegen, ehe die zweite Brust angeboten wird. Häufiges Anlegen fördert die Milchproduktion, längere Pausen vermindern die Milchmenge. Stillen Sie nach Bedarf des Kindes und nicht nach der Uhr.

Wie weckt man einen schläfrigen Säugling?

- Decken und Schlafsack entfernen
- Windelwechsel
- Hautkontakt herstellen
- Rücken, Bauch, Arme massieren

Anzeichen für effektives Stillen / ausreichend Milch

Beim Säugling:

- Gewichtsverlust weniger als 7%
- regelmäßige Darmentleerung ab Tag 4, mindestens zwei mal täglich
- Farbe von schwarz am ersten Tag bis sämig gelb ab Tag vier bis fünf
- mindestens sechs nasse Windeln ab Tag vier
- hörbares Schlucken beim Stillen
- Geburtsgewicht spätestens am 10. Lebenstag erreicht
- danach Zunahme von 140 bis 200 Gramm die Woche

Wecken Sie Ihr Kind so lange auf, bis eine zufriedenstellende Gewichtszunahme erreicht ist.

Bei der Mutter:

- deutliche Zunahme der Milchmenge
- weichere Brüste nach dem Stillen
- keine Verletzungen der Brustwarzen
- Uteruskontraktionen während des Stillens

Benutzen Sie kein Fläschchen und keinen Beruhigungssauger, wenn Ihr Kind unruhig ist! Das Kind trinkt sonst weniger an der Brust und es wird weniger Milch gebildet!

Stillhindernisse vermeiden

Schmerzen der Brustwarzen und der Brust können in den ersten Tagen normal sein. Entscheidend zur Vorbeugung ist die richtige Stillposition sowie der Wechsel der Stillpositionen (Wiegen- und Rückenhaltung, Stillen im Liegen). Nutzen Sie in den ersten Tagen keine Stilleinlagen, da diese die Durchblutung der Mamille vermindern. Um die Mamille zu pflegen, tragen Sie Muttermilch auf.

- Luft an die Mamillen lassen
- Brustmassage
- kühlende Umschläge nach dem Stillen
- viel Ruhe und Entspannung

Bei einer schmerzenden Brust können eine Brustmassage und kühlende Umschläge (z.B. Quarkumschläge) nach dem Stillen helfen.

Ernährung der stillenden Mutter

- vollwertig und vielseitig
- Trinken nach Durst (keinen Pfefferminztee oder Salbeitee)

Einschränkungen im Speiseplan sind selten erforderlich. Denn nur wenige Säuglinge reagieren auf das, was die Mutter isst.

Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch

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 die Muttermilch wegen ihrer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung, im Hinblick auf ihre immunologisch wirksamen Inhaltsstoffe und antiinfektiösen Bestandteile, sowie ihre Hormone und Wachstumsfaktoren, wertvoll.

Sie hilft dem Kind, dass es gut gedeihen bzw. gesund

werden kann. Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie anfangs Schwierigkeiten bei der Entleerung der Brüste haben. Auch Abpumpen muss man lernen. An die Verwendung von abgepumpter Muttermilch sind bestimmte Bedingungen geknüpft. Um hygienisch einwandfreie Milch zu gewinnen, sind deshalb nachfolgende Hinweise unbedingt zu beachten.

Reinigung der Pumpsets:

Abpumpflaschen bekommen Sie von der Klinik. Das Pumpset ist nach dem Gebrauch mit heißem Wasser, Spülmittel und Flaschenbürste gut zu reinigen, heiß nachzuspülen und anschließend in einem eigens dafür bereitgestellten Topf 15 Minuten auszukochen (die Gegenstände müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein). Alternativ kann ein Vaporisator genutzt werden.

Reinigung von Brust und Händen:

Waschen Sie vor jeder Berührung der Brust sorgfältig die Hände (Flüssigseife, sauberes Handtuch). Vor dem Abpumpen auch die Brust mit Einmalwaschlappen und warmem Wasser abwaschen.

Wann abpumpen?

Ab dem dritten Lebenstag, am ersten und zweiten Lebenstag wird das Kolostrum per Hand ausmassiert.

Wie oft abpumpen?

Pumpen Sie so oft wie möglich, mindestens 8 (bis 12) mal in 24 Stunden ab.

Wie lange abpumpen?

Planen Sie pro Brust rund 15 bis 20 Minuten ein. Verwenden Sie ein Doppel-Pumpset zur Zeitersparnis und um die Milchmenge schnell zu steigern.

Häufiges Abpumpen /Anlegen fördert die Milchproduktion, längere Pausen vermindern die Milchmenge.



Wie abpumpen?

- bequeme Position einnehmen
- kurze Brustmassage in den ersten Tagen zur Auslösung des Milchspendereflexes
- Brusttrichter richtig aufsetzen
- mit geringem Pumpensog beginnen
- Kind oder Foto von Kind ansehen während des Pumpens

Aufbewahrung:

- Fläschchen nicht zu voll füllen und verschließen
- mit Datum und Uhrzeit beschriften
- im Kühlschrank bei +4 bis +6 Grad aufbewahren (nicht in der Kühlschranktür)
- Muttermilch möglichst frisch täglich in die Klinik bringen (Kühlkette nicht unterbrechen)
- Transport in der Kühltasche (Pro Flasche 1 Kühlakku)

Wie lange kann Muttermilch aufbewahrt werden?

- frische Muttermilch bei Raumtemperatur: 6 bis 8 Stunden
- im Gefrierschrank bei -18 Grad: 6 bis 12 Monate
- frisches Kolostrum bei Raumtemperatur: bis zu 12 Stunden
- im Kühlschrank bei vier bis sieben Grad: bis zu 96 Stunden (an der Rückwand vom Kühlschrank lagern)