

## Department für Frauengesundheit

- Der Pumprhythmus unterscheidet sich vom Stillrhythmus nicht
- Um die Milchmenge zu steigern, empfehlen wir das Abpumpen am 1. Tag 8mal, später 8-12mal/Brustseite innerhalb von 24 Stunden. Dabei kann der Abstand unterschiedlich lang sein. Nachts wird die Milchbildung hormonell sehr unterstützt.
- Sofern Sie diese empfohlene tägliche Stillhäufigkeit einhalten, können Sie sich eine erholsame Nachtruhe von maximal 4–5 Stunden gönnen. Die Milchbildung wird in diesem Falle optimal unterstützt.
- Eine effektive und zeitsparende Variante ist das sogenannte Doppel-/ Synchronpumpen, dabei wird beidseitig 15 Minuten gepumpt.
- Die tägliche Stillvisite unterstützt optimal und situativ die Milchbildung beim Pumpen

In den Zimmern liegt Informationsmaterial aus. Es beinhaltet eine ausführliche Anleitung zum:

### Handentleeren der Brust



## Department für Frauengesundheit

Siehe auch Videotipp:

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk/>

[http://www.lalecheliga.de/images/infoblaetter/Muttermilch\\_gewinnen\\_und\\_aufbewahren.pdf](http://www.lalecheliga.de/images/infoblaetter/Muttermilch_gewinnen_und_aufbewahren.pdf)

Weitere Informationsquellen:

[www.frauenklinik-tuebingen.de](http://www.frauenklinik-tuebingen.de)



Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Ihr geburtshilfliches Team

© 2020 Universitätsklinikum Tübingen

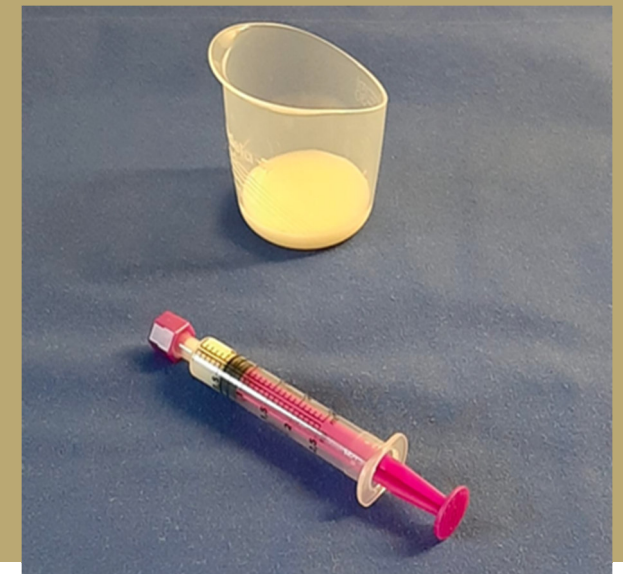
[www.medicin.uni-tuebingen.de](http://www.medicin.uni-tuebingen.de)

Department für Frauengesundheit

Mein Kind **ist zu früh geboren** –  
was kann ich tun?

Es benötigt jetzt  
unbedingt Muttermilch

Nach den WHO - B.E.St® Kriterien  
Bindung – Entwicklung – Stillen



## Department für Frauengesundheit

Liebe werdende Mutter,

Muttermilch ist die von Natur vorgegebene Nahrung für Ihr Kind. Alle Kinder profitieren von der ersten Frauenmilch, dem sogenannten Kolostrum, ganz besonders Frühgeborene. Auch für sie ist Muttermilch von Beginn an die bevorzugte Nahrung.

Muttermilch bietet die wichtigsten Grundlagen für die Ernährung von Frühgeborenen - Muttermilch ist ein Komplettmenü. Mütter von Frühgeborenen produzieren die sogenannte Preterm-Milch während des 1. Lebensmonates ihres Kindes.

### **Eine einzigartige nicht kopierbare**

#### **Nahrung mit besonderen Eigenschaften:**

- Leicht verdaulich
- Muttermilch unterstützt die Darmreifung optimal
- Schützt den Darm vor einer Entzündung und NEC (nekrotisierenden Enterokolitis)
- Besonders reich an Antikörpern und Immunglobulinen, ein zusätzlicher Schutz für Ihr Kind
- Der hohe Anteil an Endorphinen sorgt für eine Schmerz- und Stressreduktion
- Muttermilch passt sich genau den Bedürfnissen Ihres Kindes an
- Wird „Medizin“ für Frühgeborene genannt

## Department für Frauengesundheit

- Frühes Anlegen fördert die Mutter-Kind-Bindung und die neurologische, kognitive und visuelle Entwicklung

Als babyfreundliche Geburtsklinik ist es uns ein großes Anliegen, Sie in Ihrer besonderen Situation zu unterstützen.

Sie stellen sich die Frage:

### **Kann mein Körper schon Milch bilden?**

#### **Ja!**

Das Brustwachstum beginnt in der frühen Schwangerschaft und wird dabei von den Schwangerschaftshormonen unterstützt.

Direkt nach der Geburt, unabhängig von der Schwangerschaftswoche, beginnt die Milchbildung und nach etwa 2 Wochen ist eine ausreichende Milchproduktion etabliert.

### **Was kann ich tun?**

Es ist notwendig unmittelbar nach der Geburt Kolostrum zu gewinnen.

Die aufgegangene Milch wird zeitnah Ihrem Kind gegeben.

Vor dem Entleeren stimulieren Sie ihre Brust mit der Brustmassage nach Marmet.

Anleitung zur hygienischen Durchführung finden Sie auch auf unserer Homepage und im Informationsordner in Ihrem Zimmer.

## Department für Frauengesundheit

### **Der beste Start – jeder einzelne Tropfen zählt**

#### **Sie werden ohne Ihr Kind auf Station verlegt:**

- Sie führen die Handentleerung weiter durch
- Am nächsten Tag, oder spätestens 6 Stunden nach der Geburt, beginnen Sie mit dem Abpumpen
- In die Technik der elektrischen Intervallpumpe und die Praxis des hygienischen Abpumpens werden Sie eingeführt

#### **Wir empfehlen Ihnen folgendes Vorgehen:**

- In der ersten Lebenswoche, gerne auch länger, ist die vorbereitende Brustmassageratsam
- Wiederholen Sie diesen Vorgang 8 – 12mal In 24 Stunden, ungefähr alle 2-3 Stunden

#### **Ziel:**

Erreichen der vollen Milchbildung 2 Wochen nach der Geburt, circa 700ml/24 Stunden

- Es gibt kein zu häufiges Entleeren zu Beginn der Stillzeit