



# ***Stillbroschüre***

*der neonatologischen Intensivpflege*

Universitätsklinikum Bonn  
Zentrum für Kinderheilkunde  
Venusberg-Campus 1 | Gebäude 31  
(ehemals Sigmund-Freud-Straße 25)  
53127 Bonn



**ukb** universitäts  
klinikum**bonn**

## *Impressum*

### **Herausgeber**

Neonatologische Intensivstation  
Svenja Lemmer, Katharina Velten

### **Layout und Druck**

Kommunikation & Medien

2. Auflage Juli 2014

# *Herzlichen Glückwunsch*

Zum Anfang möchten wir Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes gratulieren. Wir freuen uns, dass Sie unserer neonatologischen Abteilung Ihr Vertrauen schenken und möchten Ihnen in dieser ganz besonderen Situation ein paar Tipps rund um das Thema Stillen als Hilfestellung mit auf den Weg geben.

Durch Ihre Entscheidung Ihr Kind zu Stillen, ermöglichen Sie ihm den besten Start ins Leben, und wir möchten Sie dabei unterstützen, dass dies für Sie beide zu einem wunderschönen Erlebnis wird.



# Vorteile des Stillens

## *Für die Mutter:*

- » kostengünstig
- » immer dabei, optimal temperiert
- » fördert die Mutter-Kind-Bindung
- » bessere Erträglichkeit von Stress und Schlafmangel
- » beschleunigt die Rückbildung
- » reduziert das Brust-, und/oder Eierstockkrebsrisiko
- » fördert die Gewichtsabnahme

## *Für das Kind:*

- » gibt immunologischen Schutz und dient somit der Abwehr
- » optimale Abstimmung der Nährstoffe in der Muttermilch
- » Muttermilch fördert das Gehirnwachstum
- » gibt Schutz vor akuten und chronischen Erkrankungen
- » fördert die Bindung zur Mutter
- » bessere Verdaulichkeit
- » stärkt die Kiefer-, und Gesichtsmuskulatur
- » begünstigt die Sprachentwicklung
- » gibt zusätzlichen Schutz vor "plötzlichem Kindstod"

### *Besondere Vorteile für das Frühgeborene:*

- » verbessert die enterale Verträglichkeit
- » speziell auf die Bedürfnisse von Frühgeborenen abgestimmt (Prätermilch)
- » fördert die Entwicklung von zentralem Nervensystem und Netzhaut
- » fördert das Wachstum
- » schützt vor Infekten (z. B. nekrotisierende Enterokolitis und Sepsis)
- » schützt vor zu starker Belastung der Niere
- » fördert die Nähe zur Mutter, welche von kranken und zu früh geborenen Säuglingen noch mehr benötigt wird



# Muttermilch

Die Muttermilch ist für die Ernährung Ihres Kindes sehr wichtig. Sie passt sich Ihrem Kind an, das heißt, sie verändert sich während des Stillens von der Vormilch zur reifen Muttermilch.

## *Vormilch (Kolostrum)*

- » wird in den ersten Tagen nach der Geburt produziert
- » ist reich an Nähr- und Abwehrstoffen
- » wirkt anregend auf die Darmtätigkeit und erleichtert so die Ausscheidung des ersten Stuhlgangs, dem sogenannten Mekonium (Kindspech)
- » enthält viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate und Fett

## *Übergangsmilch (Transitorische Milch)*

- » wird um den 7.- 14. Tag produziert
- » enthält weniger Eiweiß, dafür mehr Kohlenhydrate und Fett

## *Reife Muttermilch*

- » wird ab dem 14. Tag produziert
- » man unterscheidet in Vordermilch und Hintermilch

**Vordermilch:** wird in der Stillpause gebildet, in der Brust gespeichert und zu Beginn des Stillens freigesetzt (enthält weniger Fett)

**Hintermilch:** wird während und gegen Ende der Stillmahlzeit gebildet (enthält mehr Kalorien, ist fettreicher)

Die Muttermilch von Müttern eines Frühgeborenen wird als Prätermilch bezeichnet.

### *Prätermilch (Frühgeborenenmilch)*

- » ist speziell auf die Bedürfnisse des Frühgeborenen abgestimmt
- » enthält viel Eiweiß jedoch weniger Fett

(Enzyme der Prätermilch verbessern die Fettaufnahme, was aufgrund des erhöhten Fettbedarfs von Frühgeborenen wichtig ist)

Ihr Kind regt mit dem Saugen an der Brust zwei Hormone an.

- » Prolaktin, zur Milchbildung
- » Oxytocin, zur Milchausschüttung und Kontraktion der Gebärmuttermuskulatur

# Abpumpen von Muttermilch und Brustpflege

- » es sollte, wenn möglich, 6 Stunden nach der Geburt mit dem Abpumpen begonnen werden, soweit ein Anlegen des Säuglings nicht möglich ist
- » die Häufigkeit des Abpumpens beträgt im Optimalfall 8-12 Mal in 24 Stunden, denn die Nachfrage regelt das Angebot
- » die Länge des Pumpens beträgt 15-20 min. pro Brust nach Einsetzen des Milchspendereflex

## *Voraussetzungen für erfolgreiches Abpumpen*

- » vor dem Abpumpen evtl. warme Wickel auf die Brust legen oder Brust massieren, um den Milchspendereflex auszulösen
- » entspannter Zustand
- » bequeme Sitzposition
- » angenehme Umgebung
- » da es nicht möglich ist, Ihr Kind in direkter Nähe zu haben, empfiehlt sich ein Foto Ihres Schatzes
- » (warmes) Getränk in der Nähe bereitstellen
- » versuchen Sie, Stress zu vermeiden und pumpen Sie bitte nicht unter Zeitdruck
- » Studien haben gezeigt, dass durch Brustmassagen mehr Fettanteile gelöst werden und in die Muttermilch gehen, was besonders bei Frühgeborenen eine große Bedeutung hat





### *Pflege und Hygiene der Brust*

- » vor dem Pumpen Hände waschen
- » täglich duschen
- » verzichten Sie auf Seifen, Cremes und Lotionen im Brustbereich
- » nach dem Pumpen empfiehlt es sich, die Muttermilchreste auf der Brustwarze an der Luft trocknen zu lassen, da dies die beste und natürlichste Brustpflege ist, die Brustwarzen geschmeidig hält und somit wunden Brustwarzen vorbeugt
- » halten Sie die Brustwarzen trocken und lassen Sie, so oft es geht, Luft daran
- » regelmäßiges Wechseln der Stilleinlagen (diese sollten luftdurchlässig sein)

### *Was sie beim Abpumpen beachten sollten*

- » verwenden Sie ausschließlich sterile Einmalpumpsets, welche Sie von uns jeder Zeit bekommen können (zu Hause müssen die Pumpbestecke nach Herstellerangabe gereinigt und vaporisiert werden)
- » Berührung der Auffangschalen und des Flascheninnenraumes vermeiden
- » mit niedriger Saugstärke beginnen und diese langsam erhöhen
- » wegen der Gefahr von wunden Brustwarzen sollte auf die richtige Position im Trichter geachtet werden
- » doppelseitiges Abpumpen fördert die Milchbildung und spart Zeit
- » nach der Gewinnung von Muttermilch bitten wir Sie die Flasche zu schließen und ein weiteres Umfüllen zu vermeiden
- » beschriften Sie die Flasche mit Ihrem Namen, Datum und Uhrzeit
- » Muttermilch sofort kühlen oder einfrieren
- » Milchpumpe nach jedem Gebrauch mit Desinfektionstüchern abwischen

## *Haltbarkeit von Muttermilch*

! Muttermilch sollte schnell kühl gelagert werden !

- » bei Raumtemperatur: bis zu 8 Stunden
- » Kühlschrank (+4°C): 72 Stunden
- » Tiefkühlfach im Kühlschrank: 3 Monate
- » Tiefkühltruhe (-18°C bis -40°C): 6 Monate

Wenn Sie Ihre Milch von zu Hause mitbringen ist es wichtig, die Kühlkette nicht zu unterbrechen. Hier empfiehlt sich der Einsatz von Kühltaschen und Kühlakkus.

- » aufgetaute Milch hält ungeöffnet 24 Stunden im Kühlschrank, nach dem Öffnen nur noch 12 Stunden
- » aufgewärmte Muttermilchreste müssen verworfen werden

## *Auftauen der Muttermilch*

Das Auftauen der Muttermilch sollte schonend erfolgen. Es empfiehlt sich das Auftauen über Nacht im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur bzw. unter fließendem Wasser

CAVE: Muttermilch sollte nicht in der Mikrowelle aufgetaut oder erwärmt werden! Pumpen stellt ausschließlich eine Alternative zur Gewinnung von Muttermilch dar und beschränkt sich in der Regel auf einen bestimmten Zeitraum. So früh wie möglich möchten wir Sie dabei unterstützen Ihr Kind auch an die Brust anzulegen. Bei Fragen und Problemen stehen Wir Ihnen selbstverständlich jeder Zeit zur Verfügung.



# Richtig Anlegen

- » nehmen Sie eine bequeme Stillposition ein
- » unterstützen Sie mit der Hand Ihre Brust in C-Form
- » halten Sie Blickkontakt zu Ihrem Kind



„Kitzeln“ Sie die Unterlippe Ihres Kindes mit der Brustwarze.



Ziehen Sie Ihr Kind rasch zur Brust, wenn der Mund weit offen ist.



Die Lippen sind nach außen gestülpt, Kinn und Nase berühren Ihre Brust.

- » um Ihr Kind von der Brust zu nehmen, lösen Sie vorsichtig das Vakuum, indem Sie mit einem Finger in den Mundwinkel Ihres Kindes gehen, wenn Ihr Kind nicht von selbst die Brust loslässt.

## Stillpositionen

### Wiegehaltung



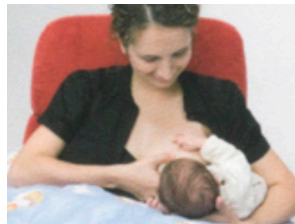
- » Bauch an Bauch mit Ihrem Kind
- » Ohr-Schulter-Hüfte bilden eine Linie
- » Kopf liegt in Ihrer Ellenbeuge

### Modifizierte Wiegehaltung



- » Unterstützen Sie mit einer Hand Ihre Brust und mit der anderen Hand den Kopf Ihres Kindes
- » besonders geeignet für Frühgeborene

### Rückenhaltung/Fußballgriff



- » Hüfte an Hüfte mit Ihrem Kind
- » unterstützen Sie mit der flache Hand den Kopf Ihres Kindes
- » besonders geeignet bei: flachen Brustwarzen, großen Brüsten, Milcheinschuss, Frühgeborenen, nach Kaiserschnitt, bei Mehrlingen

## Seitenlage/Stillen im Liegen



- » Sie liegen mit einem Kissen unter dem Kopf auf der Seite
- » ihr Kind liegt Bauch an Bauch an Ihnen
- » unterstützen Sie den Rücken Ihres Kindes mit Ihrer Hand oder mit einem Kissen
- » der Kopf muss so liegen, dass Ihr Kind die Brustwarze gut fassen kann
- » die Durchblutung der Brust ist im Liegen stärker, daher fließt die Milch oft besser
- » besonders geeignet für nächtliches Stillen

# Schwierigkeiten beim Stillen

## Milcheinschuss

Der Milcheinschuss tritt am 2.-4. Tag nach der Entbindung auf und betrifft meist beide Brüste. Es ist ein Zeichen dafür, dass die Milchbildung jetzt voll aufgenommen ist.

Die Brüste fühlen sich härter, wärmer und voller an, meist mit einer Venenzeichnung.

Diese natürliche Brustdrüsenanschwellung ist die Reaktion Ihres Körpers.

### Maßnahmen:

- » vermeiden Sie enge Kleidung/BHs
- » vor dem Stillen Wärme anwenden z. B. warm Duschen
- » auf korrektes Anlegen achten
- » häufige Stillmahlzeiten (lange Pausen meiden!)
- » nach dem Stillen Kälte anwenden z. B. Quarkwickel
- » wenn Stillen nicht möglich, dann auf regelmäßiges Abpumpen achten
- » Brustmassage/Handausstreichen

## Wunde Brustwarzen

Zeichen für wunde Brustwarzen können Hautrötungen, Einrisse oder starke Schmerzen sein.

“ Wichtig ist, die Ursache abzuklären,  
wenn Sie Probleme mit wunden Brustwarzen haben. ”

### *Ein paar Tipps worauf Sie achten sollten:*

- » regelmäßiges Wechseln der Stillpositionen
- » nach dem Stillen die Milch an der Brustwarze eintrocknen lassen
- » korrektes Anlegen und Abnehmen von der Brust
- » lösen Sie den Milchspendereflex vor dem Stillen aus, z.B. durch Brustmassage oder Anwendung von Wärme, das vermindert Schmerzen beim Anfangssaugen
- » legen Sie Ihr Kind häufig an, vermeiden Sie lange Pausen
- » verwenden Sie nur luftdurchlässige Stilleinlagen
- » vermeiden Sie Reibung der Brustwarze durch Kleidung/BH
- » verwenden Sie keine Seifen oder Körperlotionen auf der Brust

### *Milchstau*

Als Milchstau bezeichnet man einen verstopften Milchgang und dadurch einen unvollständigen Abfluss von Muttermilch.

Anzeichen für einen Milchstau können geschwollene/druckempfindliche Brüste, tastbare Knoten, Überwärmung und ein Temperaturanstieg sein.

“ Wichtig ist, auf korrektes Anlegen zu achten und die Durchführung der Brustmassage, um den Milchgang wieder freizubekommen. ”

### *Mastitis*

Unter einer Mastitis versteht man eine Entzündung des Brustdrüsengewebes.

Sie äußert sich durch eine sehr schmerzhaft, heiße, gerötete und pralle Brust.

In der Regel tritt eine Mastitis plötzlich auf.

Sie verspüren starke Schmerzen in einem begrenzten Bereich.

### **Folgende Maßnahmen können helfen die Beschwerden zu lindern:**

- » auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- » regelmäßig effektiv Anlegen oder Abpumpen
- » sanfte Brustmassagen
- » Wärmezufuhr vor dem Anlegen/Pumpen
- » Kühlen der Brust nach dem Anlegen/Pumpen mit Quark, Kohl oder Retterspitz
- » (Bett-)Ruhe



- » die Einnahme leichter Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol) ist während der Stillzeit unbedenklich

Sollten Sie nach 24- 48 Stunden keine Besserung verspüren so bitten wir Sie einen Arzt zu konsultieren um eine eventuelle Antibiotikatherapie abzuklären.

Auch hier dürfen Sie sich jeder Zeit an uns wenden um evtl. Fragen oder Unklarheiten zu beseitigen.

### *Zu wenig Milch*

Die Ursache für eine zu geringe Milchmenge ist vielfältig.

In einem solchen Fall können folgende Vorgehensweisen helfen. Andernfalls stehen wir Ihnen natürlich gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

- » regelmäßiges Anlegen des Kindes oder Abpumpen
- » mind. 20 min pro Brustseite
- » auf ausreichende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme achten
- » Stress minimieren durch Ruhe und Schlaf
- » Brustmassage vor dem Anlegen/Pumpen
- » Brüste vor dem Stillen/Pumpen wärmen
- » 2-3 Tassen Milchbildungstee am Tag
- » Milchbildungsöl verwenden

### *Zu viel Milch*

In einem solchen Fall handelt es sich um ein Missverhältnis zwischen Milchangebot und Milchbedarf. Dies äußert sich durch ständig pralle und schmerzhaft Brüste. Evtl. läuft auch ungewollt Milch heraus.

#### **Folgende Maßnahmen sind in diesem Fall empfehlenswert:**

- » regelmäßiges Kühlen der Brust mit Quark, Kohl, Kühlakku oder Retterspitz
- » nur eine Seite anlegen bzw. abpumpen
- » die andere Seite kann per Hand entleert werden bis Sie eine Entlastung spüren
- » 1–2 Tassen Salbeitee pro Tag trinken (Pfefferminz-, und Petersilientee hemmen ebenfalls die Milchbildung)

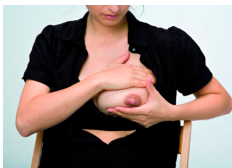
Auch in einem solchen Fall sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

# Brustmassage

Ziel dieser Brustmassage ist es, den Milchspendereflex auszulösen. Sie wirkt entspannend und kann vorbereitend auf das Pumpen angewendet werden. Zur Vorbereitung ist es nötig sich die Hände gründlich zu waschen, eine bequeme Position einzunehmen und eine Wärmeanwendung, z. B. warmes Duschen oder warme Wickel durchzuführen.

## Die Durchführung

### 1. Drüsengewebe lockern



» Die Hände flach auf die Brust legen und sanft hin- und her bewegen.

### 2. Massieren



» mit 2-3 flach aufgelegten Fingerkuppen sanfte kreisende Bewegungen, von außen nach innen in Richtung Brustwarze  
» mit der anderen Hand die Brust unterstützen.

### 3. Streicheln



» mit den Fingern vom Brustansatz bis über die Brustwarze streichen.

### 4. Schütteln



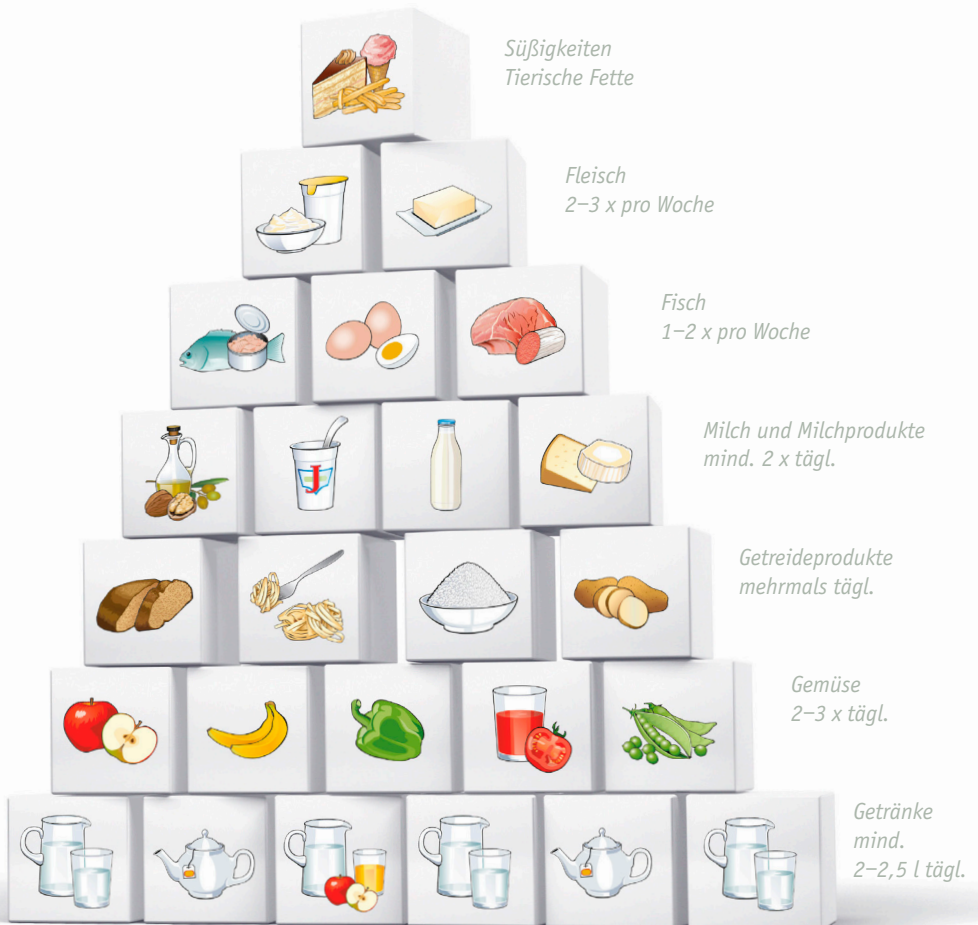
» vorsichtig die Brüste mit der Hand hin- und her bewegen bzw. schütteln.

### *Brust entleeren mit der Hand*

Daumen und Zeigefinger um die Brustwarze legen und rhythmisch gegeneinander drücken und wieder loslassen.



# Ernährung in der Stillzeit



Gerade in der Stillzeit ist es besonders wichtig, auf eine sorgfältige Ernährung zu achten, um den erhöhten Bedarf an Energie, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen zu decken.

Während der Stillzeit haben Sie einen Mehrbedarf von ca. 530 kcal/Tag.

Eine ungenügende Energiezufuhr kann zur Freisetzung von Schadstoffen aus dem Fettgewebe in die Muttermilch führen.

### **Sie sollten auf folgendes achten:**

- » 5–7 Mahlzeiten pro Tag
- » zu jeder Mahlzeit gehört etwas Frisches und ein energiefreies Getränk
- » 2–2,5 l Flüssigkeit pro Tag

### **Hier sind besonders zu empfehlen:**

- » Wasser
  - » ungesüßte Tees (ohne Heilwirkung!)
  - » Saftschorle (1:4)
  - » Getreidekaffee (Malz fördert die Milchbildung)
  - » Milchbildungstee
- 
- » 5x täglich frisches Obst/Gemüse essen
  - » Gemüse sollte schonend gegart werden (nicht gekocht !)
  - » achten sie bei Obst und Gemüse darauf, dass es saisonal, regional und aus biologischem Anbau stammt
  - » Vollkornprodukte verwenden
  - » pflanzliche Fette sollten tierischen Fetten gegenüber bevorzugt gewählt werden
  - » ca. 450 Gramm/Woche Fleisch und Fleischwaren aus artgerechter Haltung
  - » 2x/Woche Fische (Jod und Omega-3-Fettsäuren)
  - » 1 EL Rapsöl/Tag
  - » 2–3 Eier/Woche

Säurehaltige Lebensmittel sowie Farb- und Konservierungsstoffe können in die Muttermilch übertreten und somit zum „Wundsein“ Ihres Kindes führen. Da aber nicht jedes Kind empfindlich darauf reagiert, empfiehlt es sich jedes Lebensmittel vorsichtig auszuprobieren.

Manche Kinder reagieren empfindlich auf Knoblauch oder zeigen eine gewisse Abneigung aufgrund des veränderten Hautgeruchs. Auch hier gilt es einfach auszuprobieren.

Salbei,- Pfefferminz,- und Petersilientee hemmen die Milchbildung!

Verzichten Sie auf Koffein und koffeinhaltige Getränke, wobei 2 Tassen Kaffee oder schwarzer/grüner Tee am Tag unbedenklich sind.

Auch auf Alkohol sollte verzichtet werden da er in die Muttermilch übertritt und ebenfalls die Milchbildung hemmt. Zu besonderen Anlässen kann jedoch ein Gläschen getrunken werden. Dies sollte allerdings nach dem Stillen erfolgen damit der Alkohol bis zur nächsten Stillmahlzeit wieder abgebaut ist.

Wir hoffen wir konnten Ihnen mit dieser Stillbroschüre die wichtigsten Informationen rund um das Thema Stillen ein wenig näher bringen und somit eine Grundlage für die oftmals schwierige Anfangszeit schaffen.

Lassen Sie sich keines Falls entmutigen. Stillen ist ein bisschen wie Tanzen lernen. Wichtig sind Körperkontakt, die Liebe zueinander und ein gemeinsamer Rhythmus. Diesen gilt es zu erlernen um zueinander zu finden und eine Einheit zu werden.



Katharina Velten



Svenja Lemmer

Wir sind Gesundheits- und Kinderkrankenpfegerinnen auf der Neonatologischen Intensivpflegestation (NIPS) und ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen jeder Zeit gerne auch persönlich für ein individuelles Gespräch zur Verfügung.

An dieser Stelle ein Dank an die Firma ARDO für die Bilddarstellung.



