Die Liebe zählt

Frühgeborene und kranke Babys mit Liebe und Muttermilch unterstützen

Der Frühchenratgeber von ARDO

Känguruen mit zu früh geborenen Zwillingen

Geboren in der 32. Schwangerschaftswoche

Vorwort

Wir erleben, wie traurig und schockiert Eltern nach der Geburt ihres viel zu kleinen oder kranken Kindes oft sind. Die meisten Mütter sind schon bei der ersten Begegnung mit ihrem Baby dankbar für eine ausführliche Anleitung zur Muttermilchgewinnung und Informationen, wie sie mit ihrem Kind umgehen können.

Die Gabe von Muttermilch und Ihre Nähe sind Nahrung für Körper und Seele! Sind Sie als Mutter jedoch nicht gleich in der Lage Ihr Kind zu besuchen, sollte Ihr Partner oder das Personal der Frühgeborenenstation die Verbindung durch Information umgehend herstellen! Wenn Sie als Eltern von der Wichtigkeit und Einzigartigkeit der Muttermilchernährung für Ihr Kind überzeugt sind, ist die wesentlichste Bedingung für eine erfolgreiche Stillbeziehung schon erfüllt. Nicht immer ist es leicht, sich als Mutter über Wochen oder Monate an der Milchpumpe bei guter Stimmung zu halten, wenn Ihr Kind noch nicht an der Brust trinken kann. Dann ermutigt Sie der Hinweis darauf, dass Muttermilch speziell auf die Bedürfnisse Ihres Kindes zum heutigen Entwicklungsabschnitt abgestimmt ist und, dass beispielsweise die spezielle Zusammensetzung der Fettsäuren für die Entwicklung der Augen und des Gehirns wichtig ist und beinahe identisch derjenigen ist, welche Ihr Kind über die Plazenta (Mutterkuchen) erhalten würde.

Ihre Anwesenheit, Muttermilch und Ihre Körpernähe helfen Ihrem Kind sich positiver zu entwickeln, so dass Sie es rascher nach Hause nehmen können. Möge Ihnen diese Broschüre dabei hilfreich sein!

Dr. med. Skadi Springer, Leipzig

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Neonatologin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Inhaltsverzeichnis

Es gibt Dinge, die nur Sie für Ihr Baby tun können..... 6–7

Geniessen Sie das Känguruen..... 8

Abpumpen von Muttermilch..... 9–15

- Frühes Abpumpen ist wichtig 9–10
- Abpumpen darf nie schmerzhaft sein 10
- Richtige Wahl der Brustglockengrösse 10
- Konkretes Vorgehen beim Abpumpen 12–13
- Massnahmen zum Fördern des Milchflusses..... 13
- Eine gute Hygiene beim Abpumpen ist wichtig..... 14
- Aufbewahrung und Transport der Muttermilch..... 15
- Nützliche Tipps..... 15

Das Ausstreichen der Brust von Hand..... 16–17

Der erste Stillversuch..... 18–21

Stillhaltungen und behutsames Anlegen.....22–23

Was hat anderen Eltern geholfen diese Zeit zu überstehen ... 24

Holen Sie sich Hilfe..... 25

Wo finden Sie Hilfe..... 26

Impressum 27

Es gibt Dinge, die nur Sie für Ihr Baby tun können

Sie werden sich besorgt fragen, was kann ich für mein frühgeborenes oder krankes Baby tun? Wie kann ich ihm helfen, rascher gesund zu werden?

Rund um Ihr Kind ist viel Technik zu sehen und zu hören. Fachpersonen führen medizinisch notwendige Massnahmen durch, um Ihrem Baby zu helfen. Sie als Eltern können aber einen genauso wichtigen, wenn nicht sogar wichtigeren Beitrag zur positiven Entwicklung Ihres Babys leisten. Es gibt sehr viele Dinge, die **nur Sie** als Mutter/Eltern für Ihr Baby tun können. Lassen Sie es Ihre Nähe und Liebe spüren und geben Sie ihm Ihre Muttermilch.

Ein frühgeborenes oder krankes Baby braucht baldmöglichst nach der Geburt wieder Kontakt zur Mutter und/oder Vater.

- Besuchen Sie Ihr Baby, so oft es Ihnen möglich ist. Es spürt, wenn Sie anwesend sind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Baby. Sie sind ihm aus der Schwangerschaft vertraut und es erkennt Sie an der Stimme wieder.
- Halten Sie seinen Kopf und lassen durch Ihre ruhende Hand Kraft und Zuversicht strömen.

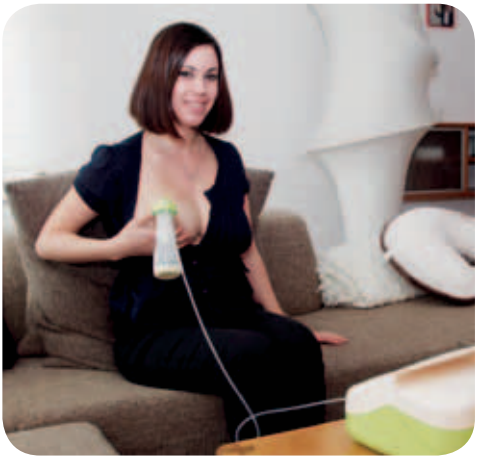
- Nehmen Sie sich Zeit zum intensiven Hautkontakt, z.B. durch das Känguruen. Sie zu spüren, tut Ihrem Baby gut und fördert seinen Heilungsprozess.
- Legen Sie Ihre getragenen Stilleinlagen in die Nähe der Nase Ihres Babys. So kann es sich während Ihrer Abwesenheit an Sie erinnern.

Wenn Sie unsicher oder traurig sind, Angst haben, Ihr krankes Kind zu berühren, besonders, wenn viele Geräte an ihm angeschlossen sind, sprechen Sie mit den Pflegenden. Sie werden Ihnen tröstend zur Seite stehen und Ihnen helfen, diese schwierige Zeit zu überwinden. Sie müssen nicht immer stark sein.

Muttermilch ist die beste Ernährung, besonders für Ihr zu früh geborenes oder krankes Baby. Sie stärkt das noch unreife Immunsystem Ihres Kindes und schützt es vor Infektionen. Muttermilch fördert den Aufbau, die Reifung der Darmschleimhaut, schont den Magen-Darmtrakt und vieles mehr.

Frühgeborene und kranke Babys sind oft noch zu schwach, um die Brust zu fassen und die Milchbildung anzuregen. Durch das regelmässige Abpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe kann die Milchbildung gefördert werden und Ihr Baby kann so Ihre wertvolle Muttermilch trotzdem erhalten. Hat sich die Milchmenge etabliert, bekommt Ihr Baby, sobald es gestillt werden kann, mit weniger Energieaufwand mehr Muttermilch.

- Auch wenn Sie in den ersten Tagen nur wenige Tropfen Milch abpumpen können, machen Sie sich keine Sorgen. Das ist normal. Das Abpumpen dient primär zum Anregen der Milchbildung. In der Regel kommt es 2–5 Tage nach der Geburt zum reichlichen Milchfluss.
- Auch die ersten kleinen Mengen von 1–2ml sind sehr kostbar. Sie können sie beispielsweise in ein steriles Medikamentenschälchen ausstreichen.



Jeder Tropfen ist kostbar.

Geniessen Sie das Känguruen!

Zum Känguruen wird das Baby idealerweise nackt (mit Windel) zwischen die Brüste auf die nackte Haut der Mutter oder des Oberkörpers des Vaters gelegt. Durch diesen engen Hautkontakt gedeihen die Babys besser und können ihre Körperfunktionen stabiler halten.

- Ihr Herzschlag wird ruhiger und gleichmässiger.
- Die Babys verzeichnen weniger Sauerstoffabfälle und weniger Apnoen (Atemstillstände).
- Die Bildung von Abwehrstoffen wird angeregt.
- Die vertrauten Geräusche und Gerüche, die sanfte Schaukelbewegung Ihrer Atmung wirken beruhigend auf Ihr Kind.
- Ihr Baby hat Gelegenheit mit der Brust und Muttermilch in Kontakt zu kommen.
- Jeder direkte Hautkontakt mit Ihrem Baby stimuliert Ihre Milchbildung, auch wenn das Baby nur bei Ihnen schläft.
- Durch die Nähe zu Ihrem Baby lernen Sie es besser kennen und verstehen.

- Die halbaufrechte Haltung erleichtert Ihrem Kind zusätzlich die Atmung.

Die Körpertemperatur Ihres Babys regulieren Sie über den Hautkontakt – über Ihre Wärme. Tragen Sie eine zuknöpfbare Bluse oder ähnliches, worin Sie Ihr Baby mit einkuscheln können. Wenn es erforderlich ist, kann das Baby mit einer Decke zugedeckt oder über Mutter und Kind noch eine Wärmelampe angebracht werden.
Auch beatmete Frühgeborene können an der Kängurupflege teilhaben. Den Zeitpunkt, ab wann Ihr Baby känguruen darf und welcher Zeitraum wünschenswert ist, erfragen Sie bei den Ärzten und Pflegenden.

Viele Kliniken bieten den Eltern diese Methode an. Fragen Sie einfach danach.

Kuscheln ist am Besten
mit direktem Hautkontakt.

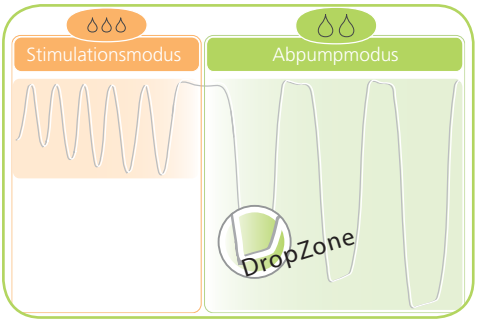
Abpumpen von Muttermilch

Frühes Abpumpen ist wichtig!
Das frühe Abpumpen ist wichtig, da in den ersten Tagen zusätzliche Bindungsstellen für Prolaktin (Hormon, welches die Milch bildet) in der Brust angelegt werden. Das erleichtert die Milchbildung später besser aufrecht zu erhalten.

Damit die Milch gebildet wird, benötigt es die Stimulation der Brustwarzen und des Warzenhofs. Je mehr und früher diese angeregt werden, umso mehr Milch kann Ihre Brust bilden.

Babys saugen zu Beginn einer Stillmahlzeit mit schnellen Bewegungen und geringer Saugstärke. Sobald die Milch fliesst, reduzieren Sie die Geschwindigkeit und erhöhen die Saugstärke. Sie machen tiefe langsame Züge.

- Wählen Sie eine Pumpe, die dieses Verhalten der Babys mit einem Stimulationsmodus und einem Abpumpmodus nachahmen kann.



Klinikmilchpumpe ARDO Carum

- Beginnen Sie in den ersten 4–6 Stunden nach der Geburt – oder wenn Sie sich bereit dazu fühlen – mit dem Abpumpen mittels einer elektrischen Milchpumpe und/oder mit dem Entleeren von Hand.
- Pumpen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, mindestens 6–8-mal in 24 Stunden ab.
- Wenn Sie nachts wach werden, pumpen Sie ab. Wird es jedoch zu anstrengend für Sie, machen Sie einen Schlafintervall von 6–7 Stunden. Praktisch ist es, wenn Sie ein letztes Mal vor dem Schlafen gehen, und dann gleich nach dem Aufstehen abpumpen.
- Die Neugeborenenmilch in den ersten Tagen (Kolostrum) ist etwas sämiger und gelblich. Es ist noch kein reichlicher Fluss vorhanden. Deshalb kann es sinnvoll sein, erst von Hand zu entleeren und hinterher mit einer elektrischen Milchpumpe abzupumpen.
- Die optimale Milchmenge beträgt am Ende der zweiten Lebenswoche ca. 750ml in 24 Stunden (90–125ml pro Abpumpen). Wenn dies nicht möglich ist, setzen Sie sich bitte mit einer Fachperson, z.B. einer Stillberaterin IBCLC in Verbindung.

- In einigen Fällen muss die Milch vor dem Füttern pasteurisiert oder eingefroren werden, da sie dem Baby nicht sofort verfüttert werden darf. Pumpen Sie trotzdem weiter ab und klären Sie mit den Ärzten, wann Ihr Baby Muttermilch haben darf.
- Wenn Sie anfangs zuviel Muttermilch haben, frieren Sie die Milch unbedingt ein. Spätestens wenn der Alltag Sie einholt, kann sich Ihre Milchmenge kurzfristig reduzieren.
- Beim ersten Milcheinschuss kann es zum Anschwellen und zur Verhärtung der Brust kommen. Nach etwa zwei Tagen ist der eigentliche Milcheinschuss überstanden. Fragen Sie die Pflegenden, Stillberaterin IBCLC oder Hebamme, sie können Ihnen bei Bedarf hilfreiche Massnahmen vorschlagen.

Bitte informieren Sie die Pflegenden, wenn Sie selber krank sind oder Medikamente einnehmen.

Abpumpen darf nie schmerzhaft sein!

Je nach Zustand Ihres Kindes kann ein wochenlanges Abpumpen nötig sein, ehe Sie stillen können. Deshalb ist ein korrektes Abpumpen mit einer sanften und effizienten elektrischen Milchpumpe z.B. der ARDO Carum wichtig. Das Abpumpen ist schmerzfrei, wenn

- die Grösse der Brustglocke zur Brustwarze passt und zentriert ist.
- das Vakuum (Saugstärke) nicht zu hoch eingestellt wird.
- das Vakuum (Saugstärke) und der Zyklus (Pumpfrequenz) unabhängig voneinander wählbar sind, so dass Sie Ihr individuelles Abpumpmuster wählen können.
- der Übergang vom Stimulations- in den Abpumpmodus sanft ist.

Richtige Wahl der Brustglockengrösse

Die Brustglockengrösse stimmt, wenn

- die Brustwarze sich frei im Trichter bewegt (rundherum ist noch ca. 2–4mm Platz).

- die Brustwarze den rhythmischen Bewegungen der Pumpe folgt.
- sich kein oder nur wenig Gewebe des Brustwarzenhofs im Trichter befindet.
- die Milch fliesst und die Brust sich nach dem Abpumpen überall weich anfühlt.

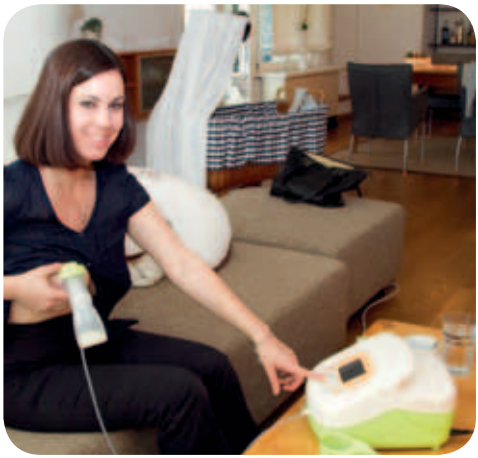
ARDO bietet die Brustglockengrössen 22, 26, 28, 31 und 36mm an.

Konkretes Vorgehen beim Abpumpen

Pumpen Sie am Besten in der unmittelbaren Nähe zu Ihrem Kind ab oder suchen Sie sich zum Abpumpen einen ruhigen, angenehmen Ort, wo Sie nicht gestört werden.

- Legen Sie die Pumpe und etwas zu trinken in Ihre Reichweite.
- Waschen Sie die Hände gründlich mit Seife.
- Setzen Sie sich bequem und entspannt hin.
- Zentrieren Sie die Brustwarze ohne die Innenseite der Brustglocke mit den Händen zu berühren.

- Schalten Sie die Pumpe ein.
- Stellen Sie das Vakuum nur so hoch ein, wie es Ihrem Wohlbefinden entspricht. (Erhöhen Sie das Vakuum bis ein leichtes Unbehagen spürbar ist, dann reduzieren Sie das Vakuum, bis das Abpumpen für Sie angenehm ist.)



- Stellen Sie den Zyklus so ein, wie es Ihrem Wohlbefinden entspricht.
- Fliesst die Milch nur zögerlich, kann die Brust vor und während des Abpumpens sanft massiert werden.

- Pumpen Sie mit dem einfachen Pumpset jede Brust ca. 15–20 Minuten ab.

- Wechseln Sie zwischen der rechten und linken Seite ab, dieses Vorgehen regt die Milchbildung an.
- Stellen Sie die Pumpe ab, ehe Sie die Brustglocke von der Brust lösen.
- Schliessen Sie die Flasche mit dem Deckel ohne dessen Innenteil mit den Händen zu berühren.
- Beschriften Sie die Milchflasche mit Datum, Uhrzeit und Name des Kindes.

Wir empfehlen Ihnen mit einem Doppelpumpset (beide Brüste gleichzeitig) abzupumpen.

Doppelpumpen reduziert die Pumpzeit um die Hälfte und regt die Milchbildung an.

Massnahmen zum Fördern des Milchflusses

In den ersten Tagen kann das Abpumpen etwas mühsam sein, da der Milchfluss bei erfolgter Mutter-Kind-Trennung und durch Angst, Sorge und Stress verzögert sein kann. Das ist ganz normal.

Folgende Massnahmen können Ihnen helfen den Milchfluss (Milchspendereflex) zu fördern:

- Eine ruhige Atmosphäre schaffen und sich entspannen
- Entspannungsmusik hören
- Am Bett des Babys abpumpen
- Nach dem Känguruen abpumpen
- Feuchte warme Umschläge vor dem Abpumpen auf die Brust legen
- Eine sanfte Massage ausführen
- Ein warmes Getränk zu sich nehmen
- Entspannen und an Ihr Baby denken

- Den Stimulationsmodus der ARDO Carum Brustpumpe mehrmals anwenden
- Vor dem Aufsetzen den Trichter der Brustglocke wärmen

Eine gute Hygiene beim Abpumpen ist wichtig

Da die Muttermilch möglichst unbehandelt an Ihr Kind verfüttert werden soll, ist es zwingend erforderlich Hygienemassnahmen einzuhalten.
Sofern das Krankenhaus keine anderen Anweisungen gibt, können Sie wie folgt vorgehen:

Allgemeine Hygiene

- Duschen Sie einmal täglich.
- Waschen Sie sorgfältig Ihre Hände unter fliessendem warmem Wasser, bevor Sie Brust oder Pumpset anfassen (kurze Fingernägel sind besser zu reinigen).
- Trocknen Sie die Hände mit einem Handtuch, das nur für diesen Zweck verwendet und täglich gewechselt wird, oder benutzen Sie Papierhandtücher.
- Legen Sie nach dem Abpumpen neue Stilleinlagen ein.

Hygienischer Umgang beim Abpumpen

Reinigung des Pumpsets (vor dem ersten Gebrauch und nach jedem Abpumpen)

- Nach dem Abpumpen das Pumpset mit kaltem Wasser spülen, dann mit Spülmittel und warmem Wasser gut reinigen und unter fliessendem, warmem Wasser nachspülen.
- Das Pumpset in einem Topf, der nur dafür verwendet wird, 5–10 Minuten auskochen (alle Gegenstände müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein) oder in einem Vaporisator sterilisieren.
- Die Pumpsetteile in ein sauberes, gebügeltes Geschirrtuch einschlagen, trocknen lassen und dort bis zum nächsten Abpumpen aufbewahren.
- Verwenden Sie für jedes Abpumpen eine neue Flasche, welche Ihnen vom Krankenhaus zur Verfügung gestellt wird.
- Evtl. bietet Ihnen das Spital auch ein Einwegpumpset an, z.B. das ARDO OneMum PumpSet pre-term.
- Verwenden Sie ein Pumpset, bei dem keine Muttermilch in den Schlauch und in die Pumpe gelangen kann. So schützen Sie Ihre Muttermilch und die Pumpe vor Verunreinigungen. Die ARDO „VacuuSeal"-Technologie gewährleistet diese höchste Sicherheit beim Abpumpen.

„VacuuSeal"-Technologie

Vereinzelt wird in deutschen Krankenhäusern empfohlen, die ersten Tropfen von Hand auszumassieren und dann zu verwerfen. Dies gilt jedoch nicht für Kolosturm (Vormilch).

Achten Sie besonders auf eine gute Händedesinfektion.

Aufbewahrung und Transport der Muttermilch

Es ist wichtig, die Kühlkette der Muttermilch nicht zu unterbrechen, um ein Keimwachstum zu verhindern. Das gilt besonders auch für den Transport ins Kinderkrankenhaus.

- Stellen Sie die beschriftete Flasche nach dem Abpumpen möglichst rasch in den hinteren Teil des Kühlschranks. Dadurch wird das unnötige Erwärmen durch das Öffnen der Türe vermieden.
- Auch Kolostrum, das von Hand gewonnen wurde, kann in einer sterilen Spritze gesammelt, mit einem Verschlussstopfen versehen und gekühlt werden.
- Verwenden Sie zum Transport in das Krankenhaus eine Kühltasche, z.B. die ARDO Kühltasche mit drei Kühlelementen.
- Frieren Sie Ihre Milch ein, wenn Sie mehr abpumpen als Ihr Baby trinken mag. Der ARDO Gefrierbeutel EasyFreeze hilft Ihnen Platz zu sparen und ist als zweifachbeschichteter Beutel besonders sicher.
- Bei sofortiger Kühlung ist Muttermilch bei –18 bis –20 °C über 6 Monate haltbar.

Nützliche Tipps

Immer wieder beobachten wir, dass sich die Milchmenge nach einigen Wochen durch den Alltags-Stress reduziert. Folgendes Vorgehen kann hilfreich sein, um die Milchmenge wieder zu erhöhen.

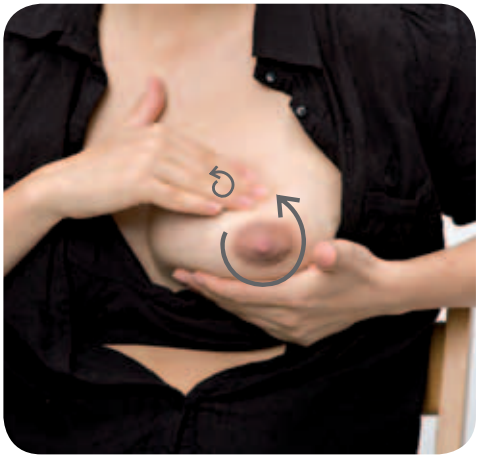
- Überprüfen Sie Ihr Pumpmanagement.
- Erhöhen Sie die Häufigkeit des Abpumpens.
- Pumpen Sie am Bettchen Ihres Babys ab.
- Känguruen Sie vermehrt, haben Sie häufiger Hautkontakt mir Ihrem Baby.
- Gönnen Sie sich einen „Ruhetag". (Wenn Ihr Baby schon zuhause ist, machen Sie gemeinsam einen „24 Stunden-Bett-Tag" und lassen sich verwöhnen.)
- Verwenden Sie ein Doppelpumpset. Pumpen Sie während den ersten 10 Minuten, oder bis die Milch nicht mehr fliesst, beide Brüste gleichzeitig ab. Wechseln Sie dann zum Einfachpumpen. Pumpen Sie je 5 Minuten pro Brust ab und massieren Sie während dieser Zeit Ihre Brust sanft.
- Lösen Sie mehrmals den Milchspendereflex aus, indem Sie beim Abpumpen wiederholt in den Stimulationsmodus wechseln.

Scheuen Sie sich nicht mit der zuständigen Stillberaterin IBCLC Kontakt aufzunehmen. Sie kann mit Ihnen die Situation klären und eine individuelle Lösung finden.

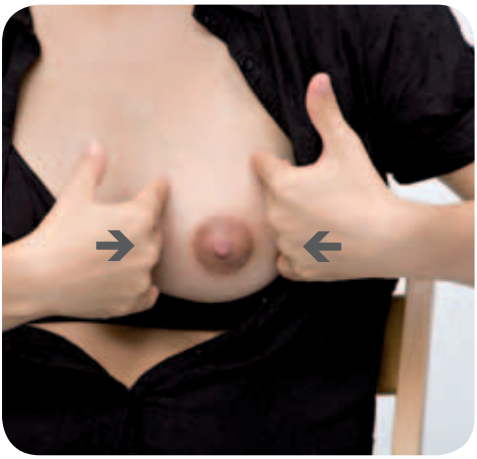
Das Ausstreichen der Brust von Hand

Das Ausstreichen von Hand, ist für viele Frauen am ersten Tag die angenehmste Methode zur Milchgewinnung. Waschen Sie die Hände gründlich mit Seife. Sie benötigen ein sauberes Auffanggefäss, eine sterile 2–20ml Spritze und einen sterilen Verschluss-Stopfen. Gehen Sie wie folgt vor:

1. Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre waagrechten flachen Hände und verschieben Sie das Drüsengewebe hin und her. Danach wiederholen Sie den Vorgang indem Sie die Brust nun zwischen Ihre senkrechten Hände nehmen.
2. Eine Hand unterstützt die Brust. Mit drei bis vier flach aufgelegten Fingerkuppen der anderen Hand und kreisenden Bewegungen können Sie das Drüsengewebe massieren. Die Finger werden jeweils 2–3cm verschoben und der Vorgang wiederholt, bis Sie die ganze Brust massiert haben.



3. Streichen Sie sanft mit Ihren Fingern vom Brustansatz her über die Brustwarze. So können Sie die Milch zum Fliessen bringen.



4. Versuchen Sie einen Tropfen Milch sanft auszudrücken, indem Sie den Daumen und den Finger wie im Bild beschrieben hinter den Warzenhof legen und etwas in Richtung Brustkorb drücken. Anschliessend werden Daumen und Finger mit sanftem Druck nach vorne zur Brustwarze geschoben, ohne auf der Haut zu reiben.

5. Durch rhythmisches Wiederholen von Schritt 4 rund um den Warzenhof herum, können Sie Ihre Brust entleeren. Wiederholen Sie diese Bewegungen, bis keine Milch mehr kommt. Wechseln Sie mehrmals von der einen zur anderen Brust.

6. Die so gewonnene Muttermilch kann mit der Spritze aufgezogen, mit dem Stopfen verschlossen, mit Name und Datum versehen und im Kühlschrank gelagert werden.

Sowohl die Massage als auch das Ausstreichen darf zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein!

Der erste Stillversuch

Mitunter vergehen Wochen, bis Sie Ihr Baby das erste Mal stillen können. Meist ist das Baby etwa in der 30.–32. Schwangerschaftswoche bereit zum Stillen, abhängig vom allgemeinen Gesundheitszustand. Freuen Sie sich über jeden kleinen Fortschritt, den Ihr Kind macht. Wenn Ihr Kind beim ersten Stillen 2–3-mal an der Brust zieht, ist das ein grossartiger Erfolg!

Zeigt Ihr Baby einige der folgenden Verhaltensweisen, ist es reif für einen ersten Stillversuch:

- Es kann koordiniert Atmen – Saugen – Schlucken.
- Der Suchreflex ist vorhanden.
- Es versucht die Hände zum Mund zu führen.
- Es scheint mehr Saugbefriedigung zu brauchen.
- Es saugt an anderen Saugobjekten.
- Es kann seinen Speichel schlucken.

Ein guter Einstieg ins erste Stillen ist das kuschelige, bequeme, entspannte Känguruen. Der Duft (Pheromone) der Brust und der Muttermilch stimuliert das Kind zum Saugen. Wird das Baby deshalb in die Nähe der Brust gelegt, macht es suchende Bewegungen zur Brust und beginnt die ausmassierten Tropfen Ihrer Milch zu schlecken. Nun können Sie versuchen, Ihr Baby mit weit offenem Mund aufrecht anzulegen.

Grundsätzlich ist es sehr wichtig, die Bereitschaft Ihres Babys abzuwarten.
Welche Signale zeigt das Baby, wenn es bereit ist gestillt zu werden?

Es signalisiert ruhige und wache Aufmerksamkeit. Das Gesicht ist entspannt, vielleicht deutet sich ein Lächeln an und es fokussiert.

Das Baby führt die Hände zur Körpermittellinie in die Nähe seines Gesichts, macht Suchbewegungen und saugt evtl. schon an seinen Fingern.

Wie können Sie Ihr Baby unterstützen?
Indem Sie

- Ihre Brust mit der Hand unterstützen.
- seine Unterlippe mit der Brustwarze sanft stimulieren und warten, bis es den Mund öffnet.
- vor dem Stillen den Milchflussreflex durch Massage oder Abpumpen auslösen, damit die Milch schon fliesst.
- während dem Stillen sanft einige Tropfen von Hand ausstreichen (Brustkompression).
- das Baby mit seinen Händen greifen lassen.
- Bei Bedarf ARDO Tulips Brusthütchen verwenden.

Wann mag es nicht mehr trinken?
Für Ihr kleines oder krankes Kind kann die Ernährung anstrengend sein. Deshalb ist es wichtig, es nicht zu überfordern und auf seine Körpersprache zu achten. Ihr Baby bestimmt die Dauer des Stillens. Folgende Signale können darauf hindeuten, dass es überfordert bzw. nicht oder nicht mehr bereit zum Trinken ist.

- Es schreit, seine Augen sind zusammengekniffen, Arme und Beine sind von sich gestreckt und es macht unfreiwillige Bewegungen.

- Es zeigt eine beeinträchtigte Aufmerksamkeit. Sein Blick ist starr. Seine Augen weit aufgerissen. Die Handflächen sind nach aussen.
- Es gähnt oder hat den Schluckauf.

- Manchmal braucht es nur eine Pause. Es schläft kurz ein oder dreht den Kopf zur Seite.

- Es stösst die Brustwarze oder das Brusthütchen mit der Zunge heraus.

Wie kann die noch notwendige Nahrung verabreicht werden?

Ihr Baby signalisiert, dass es im Moment keine Energie mehr hat, um weiter zu trinken. Es ist von Vorteil, wenn es nun **an der Brust sondiert wird.**

Die Sondenernährung an der Brust

- hilft Ihrem Baby das Sättigungsgefühl mit dem Saugen an der Brust zu verbinden.
- regt durch das Saugen die Verdauung an.
- ermöglicht eine bessere Gewichtszunahme.
- beugt einer Saugverwirrung vor.
- garantiert Ihrem Baby Erfolg – die Mühe des Saugens lohnt sich.

Während dieser Übergangszeit zum Vollstillen verwenden einige Krankenhäuser einen Becher oder eine Flasche. Das Trinken aus einem Spezialbecher, z.B. dem ARDO EasyCup kann einer Verwirrung des Saugmusters vorbeugen und zum erfolgreichen Stillen beitragen.

In einigen Krankenhäusern wird die Muttermilch mit der Flasche verabreicht.

Der behutsame und achtsame Umgang mit dem Baby trägt wesentlich zu seiner positiven Entwicklung bei. Vertrauen Sie darauf, Ihr Baby weiss, was gut für es ist und wird das Trinken an der Brust lernen.

Auch kleine Schritte führen zum Ziel.

Stillhaltungen und behutsames Anlegen

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Ihre Schultern sind locker und die Füsse leicht erhöht.

- Bringen Sie sich von zu Hause ein festes Kissen mit, oder fragen Sie nach einem Lagerungs-/Stillkissen. Damit Sie Ihren Arm, mit dem Sie Ihr Baby gut stützen, ablegen können.
- Kleine Frühgeborene, Kinder mit Atemstörungen, herzkranke Kinder und Kinder mit Spaltfehlbildungen im Bereich des Gaumens sollten zunächst in Anwesenheit einer Fachperson in Rückenhaltung angelegt werden.
- Dabei können Sie Ihr Baby am Besten beobachten und es kann sich nicht so leicht verschlucken, weil der Oberkörper des Kindes erhöht gehalten wird.
- Die Füsse Ihres Babys liegen dabei in Richtung Ihres Rückens, der Kopf wird von Ihrer Hand gestützt und zur Brust geführt. Das Baby sitzt beinahe seitlich neben Ihnen.

Sie können auch verschiedene Positionen ausprobieren, wichtig ist in jeder Position, dass

- das Baby so gelagert wird, dass sein Mund in Höhe der Brustwarze liegt.
- es Bauch an Bauch zu seiner Mutter liegt.

Stillen in Rückenhaltung

Stillen in modifizierter Wiegehaltung

- Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden.
- Sie die Brust in C-Form halten bzw. stützen.
- es erst angelegt wird, wenn der Mund weit offen ist und die Zunge unten liegt.
- die Lippen aufgestülpt sind und Nase und Kinn Kontakt zur Brust haben.

Stillen von frühgeborenen Zwillingen

Stillen in Rückenhaltung

Stillen in Rücken- und Wiegehaltung

Stillen darf nicht schmerzhaft sein! Eine leichte Rötung und Reizung der Brustwarzen in den ersten Lebenstagen ist aber normal. Starke Schmerzen und wunde, eingerissene Brustwarzen entstehen in der Regel bei unkorrekter Stillhaltung oder falschem Saugen des Kindes. Auch falsches Abpumpen kann die Brustwarzen verletzen. Besprechen Sie das Vorgehen mit einer Fachperson. Bei geröteten Brustwarzen empfehlen wir Ihnen ARDO GoldCream dünn aufzutragen.

Sorgfältiges Anlegen verhindert wunde Brustwarzen. Stillen darf nicht schmerzhaft sein.

Was hat anderen Eltern geholfen diese Zeit zu überstehen?

Viele Eltern haben diese schwierige Zeit durchgehalten, weil sie …

- die Gewissheit hatten etwas zu leisten, das ausser ihnen niemand leisten konnte.
- spürten, wie sich die Bindung zu ihrem Kind verstärkte.
- mit Muttermilch die gesündeste und entwicklungsförderndste Nahrung zur Verfügung stellen konnten.
- realisierten, wie die Körpernähe und das Stillen ihr Baby beruhigte und zufrieden machte.
- ihrem Baby die Nähe geben konnten, die es aufgrund seiner frühen Geburt noch doppelt benötigte.
- ihr Baby vor Umwelteinflüssen schützen konnten.

…ihm Liebe schenken konnten.

Holen Sie sich Hilfe

Auf dem mitunter langen Weg zur Brust wird es immer wieder Rückschritte geben und nicht alles wird optimal funktionieren. Es kann auch sein, dass Ihr Baby es nicht schafft an der Brust zu trinken. Pumpen Sie weiterhin ab und geben Sie Ihre kostbare Milch mit der Flasche.

Mit Hilfe und Unterstützung von Familie und Fachkräften lässt sich diese Zeit überstehen. Versuchen Sie alles zu vermeiden, was Ihnen unnötige Aufregung bereitet. Ungebetene Besucher müssen Sie nicht empfangen, unerwünschte Ratschläge nicht befolgen.
Der Besuch von Stillgruppen oder einer anderen Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein. In einer Stillgruppe können Sie sich Motivation und Unterstützung holen. Vielleicht kann Ihnen Ihre Hebamme oder die Kinderklinik eine Gruppe empfehlen.

Bei den auf Seite 26 aufgeführten Adressen finden Sie Hilfe und weitere Informationen.

Infos über ARDO Stillhilfen finden Sie unter www.ardomedical.com

Wo finden Sie Hilfe?

Deutschland
Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen
Kantor-Rose-Strasse 9
DE-31868 Ottenstein
www.stillen.de

Deutscher HebammenVerband e.V.
Gartenstrasse 26
DE-76133 Karlsruhe
www.hebammenverband.de

Bund freiberuflicher
Hebammen Deutschlands e.V.
Kasseler Strasse 1 A
DE-60486 Frankfurt/Main
www.bfhd.de

Berufsverband Deutscher
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.
Hildesheimer Strasse 124 E
DE-30880 Laatzen
www.bdl-stillen.de

Selbshilfeorganisationen/Stillgruppen
Bundesverband „Das Frühgeborene Kind" e.V.
Von-Der-Tann-Strasse 7
DE-69126 Heidelberg

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bornheimer Strasse 100
DE-53119 Bonn
www.afs-stillen.de

La Leche Liga Deutschland e.V.
Louis-Mannstaedt-Strasse 19
DE-53840 Troisdorf
www.lalecheliga.de

Schweiz
La Leche League Schweiz
Postfach 197
CH-8053 Zürich
www.stillberatung.ch

BSS – Berufsverband
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC
Postfach 686
CH-3000 Bern 25
www.stillen.ch

Schweizerischer Hebammenverband
Rosenweg 25 C
CH-3000 Bern 23
www.hebamme.ch

Auf unserer Homepage www.ardomedical.com finden Sie weitere Hilfestellungen zu Stillproblemen.

Impressum

Herausgeber
Ardo medical AG
Gewerbestrasse 19
CH-6314 Unterägeri
www.ardomedical.com

Text
Cornelia Kastaun, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC, Leiterin Elternschule der Frauenklinik der Medizinischen Hochschule Hannover

Marliese Pepe-Truffer, Pflegefachfrau, Stillberaterin IBCLC, Leitende Produktmanagerin Ardo medical AG

Literaturhinweise auf Anfrage

3. Auflage 2002/2005/2013
© Ardo medical AG, Gewerbestrasse 19, CH-6314 Unterägeri

Ardo medical GmbH
Argelsrieder Feld 10
82234 Oberpfaffenhofen
Deutschland

T +49 (0)8153 / 90 877 0
F +49 (0)8153 / 90 877 66
info@ardomedical.de
www.ardomedical.de

Ardo medical AG
Gewerbestrasse 19
6314 Unterägeri
Switzerland

T +41 (0)41 754 70 70
F +41 (0)41 754 70 71
info@ardo.ch
www.ardo.ch

05/2013