

## Lagerung und Transport der Muttermilch

Ihre frisch gewonnene Muttermilch füllen Sie in die von uns bereitgestellten Flaschen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht die Innenseite des Deckels oder die Flasche von innen berühren.



Füllen Sie bitte immer nur Milch von einem Abpumpvorgang in eine Flasche und beschriften Sie diese mit dem Namen Ihres Kindes sowie dem Datum und der Uhrzeit des Abpumpens.

Stellen Sie die Milch in den Kühlschrank (nicht in der Tür) bei 4-6 °C. So gelagert ist die Milch 48 Stunden verwendbar. Für den Transport stellen Sie die Flaschen in eine Kühlbox oder Kühltasche mit 2-3 Kühlelementen.

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, jeden Tag zu kommen, können Sie die Muttermilch auch einfrieren. Wenn die Milch einmal aufgetaut ist, kann sie jedoch nicht wieder eingefroren werden.

## Nehmen Sie Medikamente?

Die meisten Medikamente sind mit dem Stillen zu vereinbaren. Dennoch sollten Sie mit dem verschreibenden Arzt Ihre Medikamente durchsprechen und uns informieren, wie er entschieden hat. Für einige Medikamente lassen sich aber auch Alternativen finden, die das Stillen ermöglichen.

Bei akuten Fragen gibt es eine sehr verlässliche App mit dem Namen **\*Embryotox\***

## Wie sollten Sie sich ernähren?

Essen Sie, was Sie mögen und vertragen, und achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Wenn Sie sich vegan ernähren, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Substitution von Spurenelementen und Vitamin B12.

Sie müssen grundsätzlich nicht mehr trinken als sonst, aber trinken Sie immer dann, wenn Sie Durst haben. Beim Abpumpen werden Sie Durst bekommen, stellen Sie sich deshalb z. B. ein Glas Wasser in Reichweite.

## Und was ist mit Alkohol und Nikotin?

Grundsätzlich sollten Sie Alkohol und Nikotin in der Stillzeit meiden. Gelegentlich geringer Alkoholkonsum ist möglich, regelmäßiger Genuss sollte unterbleiben.

Wenn Sie unbedingt rauchen müssen, tun Sie dies direkt nach dem Abpumpen, um die Pause zwischen Rauchen und Abpumpen möglichst lang zu halten.

*Ihr Team der  
Stationen 0132 und 0133*

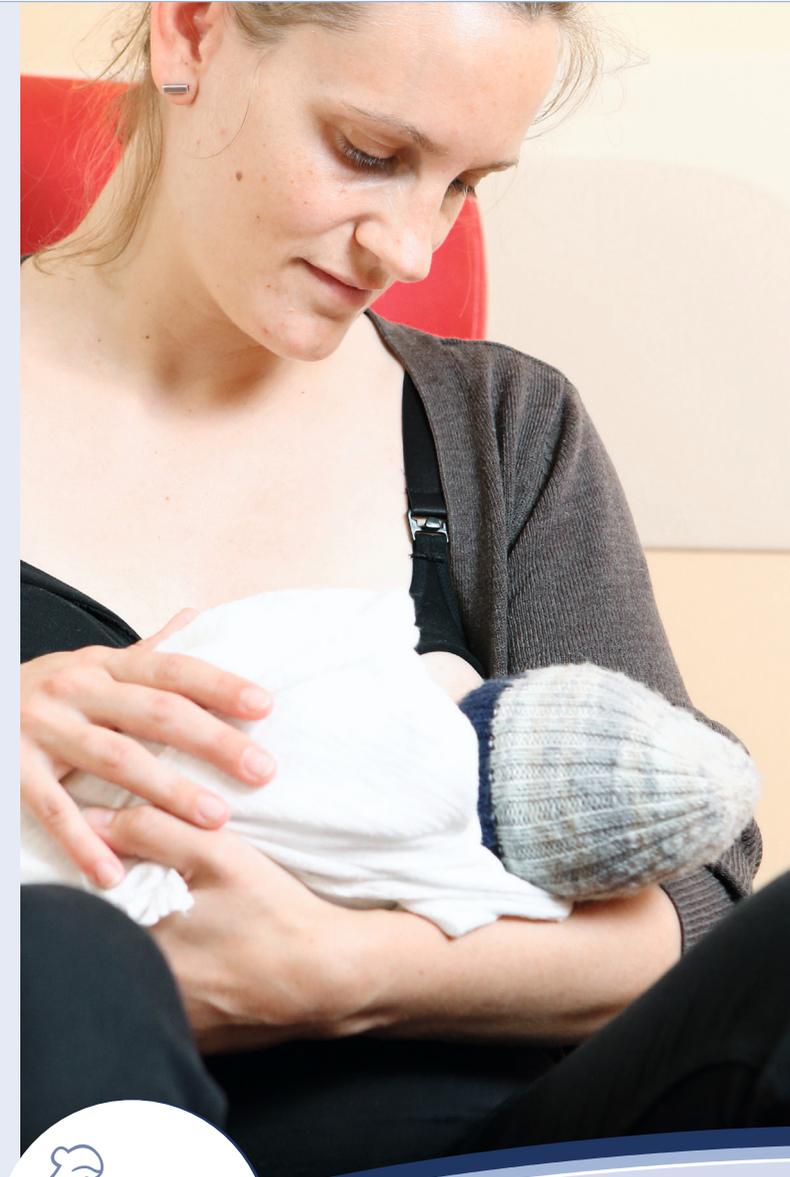
Universitätsmedizin Göttingen  
Klinik für Pädiatrische Kardiologie und Intensivmedizin

Robert-Koch-Straße 40 • 37075 Göttingen  
Telefon Nord-Seite: 0551/39-65030  
Telefon Süd-Seite: 0551/39-66212  
Telefax: 0551/39-12643  
[www.neonatalogie.med.uni-goettingen.de](http://www.neonatalogie.med.uni-goettingen.de)



Neonatalogie im  
Perinatalzentrum  
Göttingen

INFORMATIONEN ZUR  
MUTTERMILCH



## WICHTIGE INFORMATIONEN

### Liebe Mütter,

vielleicht hat sich die Geburt Ihres Kindes schon angekündigt, vielleicht kam alles aber auch sehr überraschend. Ihr Kind liegt jetzt in der Kinderklinik und braucht nun umso mehr Ihre Liebe, Ihre Zärtlichkeit und ... Ihre Muttermilch.

Wir möchten Ihnen mit diesem Falblatt einige Informationen über Muttermilch und deren Gewinnung geben.

Möglicherweise hatten Sie gar nicht vor, Ihr Kind zu stillen. Doch geht es beim Stillen des Frühgeborenen und des kranken Neugeborenen um mehr als um die Entscheidung für eine bestimmte Ernährungsform.

### Muttermilch ist die beste Ernährung für Ihr Kind!

Es würde Ihrem Kind sehr helfen, wenn Sie so lange Milch abpumpen würden, bis es die ersten kritischen Wochen oder Tage gut überstanden hat. Dann können Sie immer noch überlegen, ob Sie zum Stillen übergehen möchten.

Sofern Sie nur eine **Einfachpumpe** haben, pumpen Sie am besten nach folgendem Schema:

#### ➔ Im Wechsel:

Rechts 5–7 Min. Links 5–7 Min.

Rechts 3–5 Min. Links 3–5 Min.

Rechts 2–3 Min. Links 2–3 Min.

Oder wechseln, wenn der Milchfluss versiegt.

### Muttermilch gewinnen

Das erste Ausstreichen der Brust erfolgt am besten schon gleich nach der Geburt, spätestens jedoch nach 3 Stunden. In den ersten Tagen, in denen die Milchmenge normalerweise noch sehr gering ist, empfiehlt sich die Handentleerung, da sie zu dem Zeitpunkt der Milchbildung am effektivsten ist und diese Menge besser in einer Spritze aufgefangen werden kann.

Sobald sich die Milchmenge erhöht, geht man zum Pumpen über. Es empfiehlt sich, 2- bis 4-mal am Tag die Brust nach dem Pumpen zusätzlich von Hand zu entleeren. Es ist wichtig, dass Sie mindestens eine Woche lang 8- bis 10-mal in 24 Stunden abpumpen bzw. von Hand entleeren, um eine möglichst hohe tägliche Milchmenge zu erreichen.

Im weiteren Verlauf ist es ausreichend, wenn Sie 6- bis 8-mal täglich pumpen, davon mindestens einmal nachts. Am besten pumpen Sie mit einer elektrischen Intervallpumpe und einem Doppelpumpset zeitgleich an beiden Brüsten, bis keine Milch mehr fließt. Mindestens aber für 10 Minuten.

Durch behutsames Komprimieren der Brust unterstützen Sie zusätzlich den Milchfluss.

Im Anhang dieser Broschüre finden Sie eine Anleitung für die Entleerung der Brust von Hand.



### Eigene Hygiene

Wir empfehlen tägliches Duschen, auf Baden sollte anfänglich verzichtet werden. Sparen Sie beim Eincremen die Brustwarzen aus. Vor jedem Abpumpen sorgfältig die Hände waschen und mit einem sauberen, trockenen Handtuch trocknen.

Das Waschen oder Desinfizieren Ihrer Brust vor dem Abpumpen ist nicht nötig. Wechseln Sie regelmäßig Ihre Stilleinlagen aus. Bei gereizter Haut und/oder wunden Brustwarzen wenden Sie sich an das Pflegepersonal oder Ihre Hebamme.

### Reinigen des Abpumpsets

In der Klinik bekommen Sie Einmalpumpsets, die Sie nach jedem Gebrauch wegwerfen.

Für Ihr Pumpset zu Hause, sofern kein Einmalmaterial, gelten folgende Empfehlungen: von allen Teilen Milchreste mit reichlich kaltem Wasser abspülen. Anschließend alle Pumpenteile mit handelsüblichem Geschirrspülmittel reinigen und erneut mit reichlich kaltem Wasser spülen.

Alle Teile für 10 Minuten auskochen bzw. falls vorhanden im Vaporisator laut Bedienungsanleitung vaporisieren. Anschließend getrocknete Geräteteile in ein frisches Trockentuch einschlagen und bis zur nächsten Benutzung darin aufbewahren.

