



Muttermilch

Gewinnung, Aufbewahrung und Transport



Liebe Mama,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes.

Die Ernährung mit Muttermilch ist grundsätzlich die beste Ernährungsform für Ihr Baby. Für Frühgeborene oder kranke Neugeborene ist Muttermilch vom ersten Tag an ein wesentlicher Teil der Therapie Ihres Kindes und seine wichtigste Nahrung. Sie ist leicht verdaulich und begünstigt eine gesunde Darmflora. Muttermilch unterstützt das noch unreife Immunsystem des Kindes und fördert eine gesunde Hirnentwicklung.

Wenn das Stillen an der Brust noch nicht möglich ist, können Sie vorerst die Milch durch Ausmassieren oder Abpumpen gewinnen.

Bei Fragen stehen Ihnen das Personal des Kreißsaals, der Wöchnerinnenstation, unsere Still- und Laktationsberaterinnen sowie das Team der Früh- und Neugeborenen- und Kinderintensivstation zur Verfügung.

Lieber Papa/Partner, liebe Partnerin,

unterstützen und motivieren Sie Ihre Partnerin in dieser Zeit. Die ersten zwei Wochen sind für die Mutter sehr anstrengend. Nehmen Sie Ihrer Partnerin Dinge des Alltags ab (Begleitzimmer aufräumen, Getränkeflasche füllen, eigene Milchpumpe besorgen, Lieblingsessen mitbringen...). Diese Hilfen sind sehr wertvoll und damit leisten Sie einen großen Beitrag zur besten Ernährung ihres Kindes.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby das Beste.

Milchgewinnung in der Klinik

- ▶ Die erste Muttermilchgewinnung sollte möglichst früh nach der Entbindung erfolgen (1.-6. Stunde). Die Muttermilch der ersten Tage (Kolostrum) ist besonders reich an Immunstoffen und auch kleine Mengen sind wertvoll für Frühgeborene.
- ▶ Die Hände vor dem Ausmassieren/Abpumpen bitte sorgfältig mit Wasser und Seife Waschen. Unmittelbar vor der Milchgewinnung ist zusätzlich eine Händedesinfektion durchzuführen. Sollte bei Ihnen ein Infekt bestehen/aufreten, informieren Sie uns bitte, so dass die Hygienemaßnahmen angepasst werden können.
- ▶ Bevor Sie mit der Milchgewinnung beginnen, sollten Sie eine bequeme Haltung einnehmen.
- ▶ In den ersten 2-3 Tagen nach der Entbindung ist Ausmassieren der Milch besonders effektiv und dem Abpumpen vorzuziehen. Nach Möglichkeit sollten Sie in den ersten 24 Stunden 6-8 x Milch ausmassieren (Strichliste führen). Ab dem 2. Lebenstag ca. 10 x ausmassieren. In der Nacht zwischen 2:00 und 5:00 Uhr ist das Milchbildungshormon (Prolaktin) am höchsten. In dieser Zeit sollte einmal ausmassiert/abgepumpt werden. Eine nächtliche Schlafpause von 5 Stunden (am besten zwischen 23:00 und 4:00 Uhr) ist empfehlenswert und tut Ihnen gut.

- Eine kurze Brustmassage eignet sich besonders vor dem Ausmassieren/Abpumpen, da dies den Milchfluss fördert und die Milchmenge steigert. Dabei nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre flachen waagerechten Hände und bewegen das Drüsengewebe hin und her. Wiederholung der Massage mit senkrechten Händen. Anschließend streicheln sie die Brust sternförmig vom Ansatz der Brust über die Brustwarze hinweg (Abbildungen 1, 2 und 3).

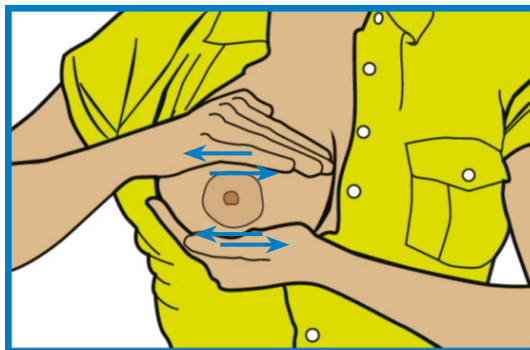


Abbildung 1

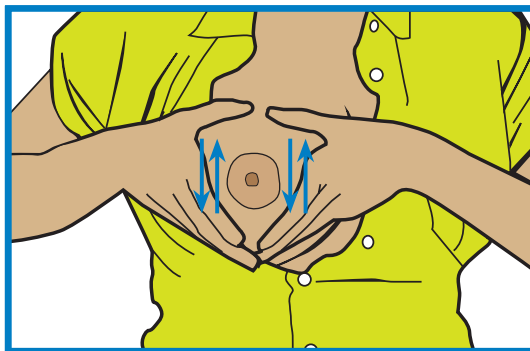


Abbildung 2

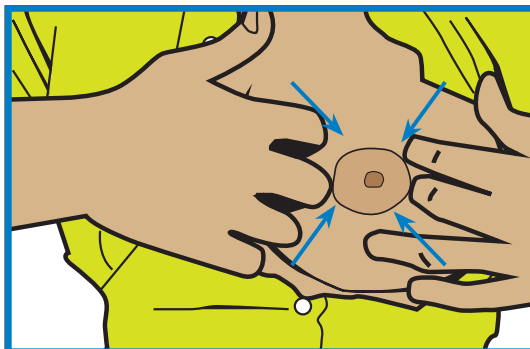


Abbildung 3

- Für die Handentleerung (Ausmassieren) fassen Sie Ihre Brust im C-Griff ca. 2-3 cm hinter der Basis der Brustwarze. Nun dehnen Sie mit Daumen und Fingerspitzen das Gewebe in Richtung Brustkorb und schieben dann die Finger sanft in Richtung Brustwarze (Abbildungen 4 und 5). Jetzt massieren Sie die wertvolle Muttermilch in eine Kolostrumflasche oder eine spezielle Ernährungsspritze.

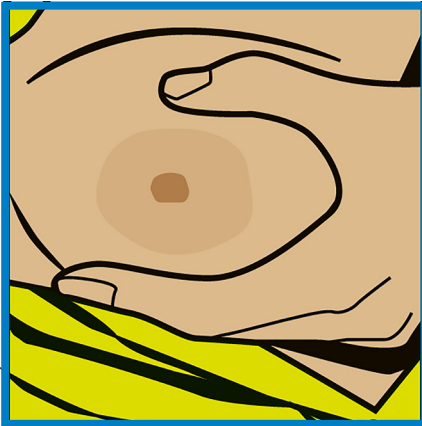


Abbildung 4



Abbildung 5

- Mit Beginn der reichlichen Milchbildung (ca. 3./4. Lebenstag) sollten Sie mit dem Abpumpen beginnen. Am besten pumpen Sie mit einem Doppelpumpset in der für Sie passenden Brustglockengröße (Abbildung 6) ca. 10-15 Minuten ab. Sollte Ihnen kein Doppelpumpset zur Verfügung stehen, empfiehlt sich das Wechselpumpen. Dabei sollte jede Brust abwechselnd 7 Minuten, dann 5 Minuten und zum Schluss 3 Minuten gepumpt werden. Um die Milchbildung optimal zu stimulieren ist es sinnvoll, 8-10 x in 24 Stunden abzupumpen oder zu stillen. Sobald hierdurch eine ausreichende Milchmenge produziert wird, kann das Abpumpen auf 6-8 x in 24 Stunden reduziert werden.

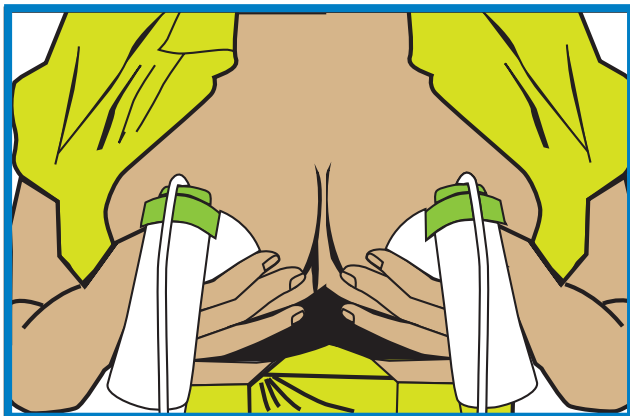
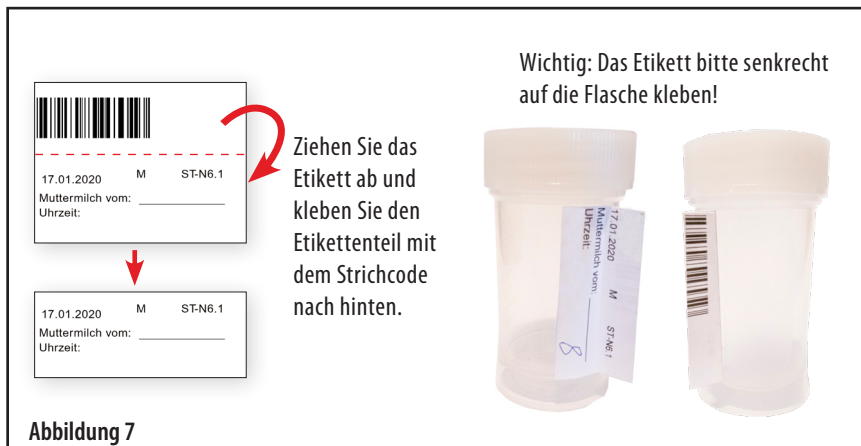


Abbildung 6

- ▶ Ab Tag 14 ist eine nächtliche Schlafpause von 6 Stunden möglich.
- ▶ In der Klinik erhalten Sie von uns sterilisierte Pumpsets, die nach jedem Gebrauch ausgetauscht und wieder aufbereitet werden. Bitte zerlegen Sie die Pumpsets nach Gebrauch in ihre Einzelteile. Wichtig: Bitte nicht in den Abfall werfen!
- ▶ Sterile Einmalflaschen sowie Muttermilchetiketten (Abbildung 7) erhalten Sie von dem Pflegepersonal. Bitte beschriften Sie diese mit Datum und Uhrzeit des Pumpbeginns. Im Anschluss sollte die Muttermilch direkt im Kühlschrank (1-4° C) gekühlt oder innerhalb einer Stunde verabreicht werden. Für Frühgeborene und kranke Neugeborene in der Klinik ist Muttermilch im Kühlschrank 48 Stunden haltbar.



- ▶ **Tipp: Brustmassage während des Abpumpens/Stillens**
Mit der einen Hand unterstützen Sie Ihre Brust und mit der anderen Hand können Sie in kreisenden Bewegungen die Brust massieren (Abbildung 8). Hierdurch erreichen Sie nicht nur eine Steigerung der Milchmenge, sondern auch eine Erhöhung des Fettgehaltes der Muttermilch. Bei einem beginnenden Milchstau kann die Massage ebenfalls hilfreich sein.

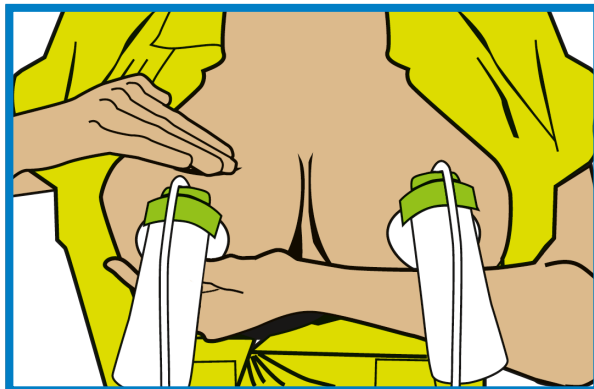


Abbildung 8

Tipps zur Milchgewinnung zu Hause

- ▶ Sie sollten sich bereits vor der Entlassung eine elektrische Intervallmilchpumpe besorgen. Es besteht die Möglichkeit, diese in der Apotheke mit einem Rezept Ihres Gynäkologen auszuleihen oder eine kleine Milchpumpe zu kaufen. Die Pumpsets erhalten Sie ebenfalls in der Apotheke.
- ▶ Falls Ihr Kind noch im Klinikum verbleibt, erhalten Sie die sterilen Flaschen sowie die Muttermilchetiketten auf der Frühgeborenen- und der Neugeborenenstation als auch auf der Kinderintensivstation.
- ▶ Die Hände unmittelbar vor dem Abpumpen mit Wasser und Seife waschen.
- ▶ Auch zu Hause gibt es keine festen Zeiten beim Abpumpen, jedoch ist es weiterhin sinnvoll einmal in der Nacht abzupumpen.
- ▶ Die Pumpsets sind nach jedem Gebrauch erst mit kaltem, dann mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen. Danach sollten Sie die sauberen Pumpsets mit einem Dampfsterilisator desinfizieren (Vaporisator, Mikrowellen-Dampfsterilisator oder Mikrowellen-Sterilisationsbeutel) oder 3 Minuten lang auskochen. Lagern Sie nun das Zubehör auf einer sauberen Unterlage, z. B. einem frisch gewaschenen und gebügelten Geschirrtuch (staubfrei).
- ▶ Die frisch abgepumpte Muttermilch sollten Sie sofort im Kühlschrank bei 1-4° C lagern. Der beste Platz im Kühlschrank ist hierfür der hintere Bereich der Glasplatte. Bitte nicht in die Kühlschranktür stellen!
- ▶ Bitte beachten: Nach dem Abpumpen ist die Muttermilch 48 Stunden in der Klinik verwendbar. Ist Ihr Kind entlassen, kann die Muttermilch 3-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

- ▶ Sollte Ihre Milchmenge den Bedarf des Kindes während des stationären Aufenthaltes überschreiten oder die Muttermilch für einen gewissen Zeitraum nicht gegeben werden können, dürfen Sie die Milch zuhause **möglichst frisch einfrieren**.

Dazu gibt es folgende Möglichkeiten:

- ▶ **2 Wochen** in einem separaten Tiefkühlabteil im Kühlschrank
- ▶ **6 Monate bis - 1 Jahr (für gesunde Kinder)** in einem separaten Tiefkühlgerät bei $\leq -18^{\circ}\text{C}$

Ausnahme:

- ▶ **3 Monate (für Frühgeborene und kranke Kinder)** in einem separaten Tiefkühlgerät bei $\leq -18^{\circ}\text{C}$

Ggf. kommen wir auf Sie zu, wenn wir die eingefrorene Muttermilch für Ihr Kind benötigen, ansonsten können Sie diese zu einem späteren Zeitpunkt zuhause verwenden.

- ▶ Zum Transport der abgepumpten Muttermilch in das Klinikum verwenden Sie bitte eine saubere Kühltasche und Kühlelemente, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Die Flaschen sollten aufrechtstehend in der Kühltasche transportiert werden und auf der Früh- und Neugeborenen- oder der Kinderintensivstation abgegeben (abgestellt) werden.

Ernährung in der Stillzeit

Gut zu wissen:

- Essen Sie gesund und abwechslungsreich und trinken nach Durst (Wasser, Tee, verdünnte Obstsaft, ...).
- Der Energiebedarf beträgt ca. 500 kcal/Tag mehr als vor der Schwangerschaft (bei ausschließlicher Stillen). Ein moderater Gewichtsverlust (bis zu 2 kg/Monat) ist anzustreben. Bitte keine extreme Gewichtsreduktions-Diät durchführen!
- Keine „Still-Diät“ einhalten. Es gibt keine wissenschaftliche Erklärung, dass blähende Speisen aus der mütterlichen Ernährung Blähungen beim Kind auslösen können.
- Vorsicht mit Alkohol! Ein gelegentliches kleines Glas Wein oder Bier nach dem Stillen ist kein Grund zum Abstillen.
- Koffein in Maßen (ca. 300 mg/Tag, das entspricht ca. 3 Tassen Kaffee) schadet dem Baby nicht (z.B. Unruhe).
- Gute Fettsäuren, z.B. in Raps-, Lein- oder Nussölen, fettem Fisch, Avocado und Nüssen enthalten, optimieren das Fettsäureprofil in der Muttermilch.
- Lebensmittelinfektionen werden nicht über die Muttermilch übertragen. Halbrohe Lebensmittel (weiches Ei, medium gebratenes Steak, Rohmilchprodukte, Salami, Sushi, ...) sind in der Stillzeit wieder erlaubt.
- Nahrungsergänzungsmittel können in besonderen Situationen sinnvoll sein, z.B. bei veganer Ernährung, Essstörungen, Resorptionsstörungen oder stark einschränkenden Diäten. Bitte sprechen Sie in einem solchen Fall mit Ihrem Arzt!

Quelle: Laktation & Stillen, Handout „Ernährung in der Stillzeit“, 1.2020

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung und wünschen Ihnen eine schöne Stillzeit!
Das Team des Perinatalzentrums
im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier

Literaturnachweis

- ▶ Europäisches Institut für Stillen und Laktation (EISL), Fachwissen 2019
- ▶ Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen, „Stillen und Muttermilchgewinnung in der Neonatologie“, Mai 2019
- ▶ Bund Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V. (BDL), „Aufbewahrung von Muttermilch“, 2018
- ▶ Medela Deutschland und Österreich, „Muttermilch und Stillen: Medizin für Frühgeborene und kranke Neugeborene“, April 2019
- ▶ ARDO Hospital Recommended, „STILLEN – DAS BESTE FÜR SIE UND IHR BABY“, „ABPUMPEN – MUTERMILCH FÜR IHR BABY“, Februar 2016
- ▶ Bundeszentrum für Ernährung, Gesund ins Leben, Netzwerk Junge Familie, „Ernährung von Säuglingen“, 2017
- ▶ Bundesinstitut für Risikobewertung, „Stillempfehlungen für die Säuglingszeit“, 2015
- ▶ ABM (2010), Lawrence (2011) und Arnold (2010)



Autoren: Frau Silvia Pallien, Frau Sandra Polich, Herr Jürgen Laros
Stand: Januar 2021
Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstr. 16, 54290 Trier

Die Autoren übernehmen keine Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches Verschulden vorliegt.

© Klinikum Mutterhaus 2020