



**mm**

**Klinikum Memmingen AÖR**

Lehrkrankenhaus der

Ludwig-Maximilians-Universität München

## Stationäre Stillberatung

Elterninformation



**Stationäre Stillberatung**

Klinikum Memmingen AÖR





## Liebe Eltern,

für die bestmögliche Entwicklung Ihres Kindes ist die Ernährung mit Muttermilch und das Stillen von besonderer Bedeutung. Dies gilt genauso für früh- und krankgeborene Kinder. Jeder Tropfen Muttermilch ist wertvoll!

Stillen bringt für Sie als Mutter auch sehr viele Vorteile. Wir wollen Sie daher in Ihrem Wunsch unterstützen und bieten Ihnen Informationen, Anleitung und Unterstützung rund um das Thema Muttermilchernährung und Stillen für Frühgeborene, Neugeborene und Kleinkinder.

Wir vom Team der Stillberatung beraten Sie gerne zu Ihren Anliegen vor und nach der Geburt!

**Es grüßen Sie freundlich  
Das Team der Stationären Stillberatung**

## Milchbildungsprozess

Die Muttermilch passt sich immer den individuellen Bedürfnissen des Kindes an.

### Kolostrum

#### (ca. 1. bis 4. Tag nach der Geburt)

- Dickflüssig und klebrig
- Enthält große Mengen an Antikörpern und Wachstumsfaktoren
- Fördert die Entwicklung des Magen-Darm-Trakts
- Wirkt infektiionshemmend
- Unterstützt Mekonium-Ausscheidung

### Übergangsmilch

#### (ca. 5. bis 9. Tag nach der Geburt)

- Cremiger und dünnflüssiger
- Veränderte Zusammensetzung und vermehrte Milchmenge
- Mehr Fett und Kohlenhydrate

### Reife Muttermilch

#### (ca. 10. bis 14. Tag nach der Geburt)

- Dünner und wässriger
- Enthält alle Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung

**Trinkmenge pro Mahlzeit, im Vergleich zur Magen-  
größe, eines reifen und gesunden Neugeborenen:**



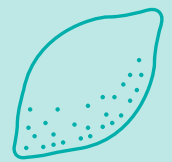
**1. Tag**  
5-7 ml\*



**3. Tag**  
22-27 ml\*



**7. Tag**  
45-60 ml\*



**10. - 14. Tag**  
80-150 ml\*

\* Magengröße des Kindes im Verhältnis zu einer Obstsorte



## Muttermilchmanagement

0-24 Stunden nach Geburt

### Bonding/erstes Stillen

Erste 1-2 Stunden: Anhaltendes Bonding, das heißt ununterbrochener Hautkontakt zwischen Mutter und Neugeborenem. Erste Stillversuche durchführen.

## Verschiedene Stillpositionen

sitzend:



Wiegehaltung



Rückenhaltung



Modifizierte Wiegehaltung (Kreuzhaltung)

liegend:



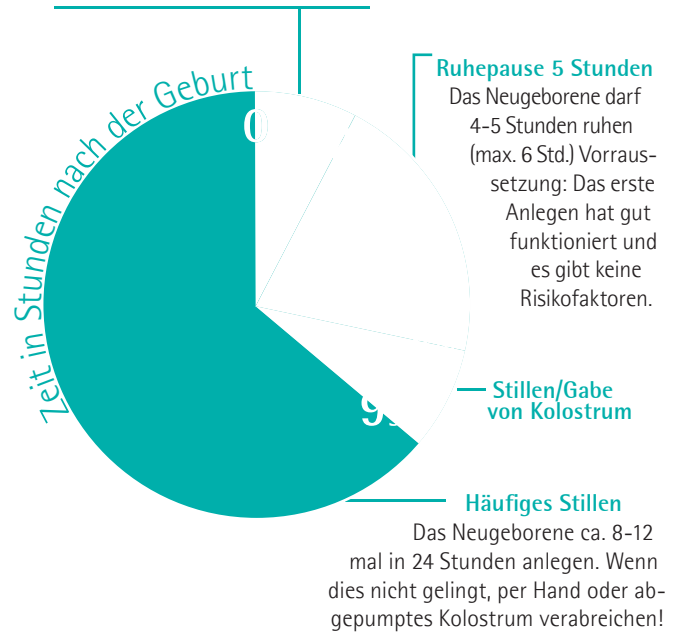
Stillen im Liegen (Seitenlage)



Laid Back Position

### Für jede Stillhaltung gilt

- Mutter sollte entspannt und schmerzfrei anlegen
- die Nasenspitze des Kindes liegt auf Höhe der Brustwarze
- der Bauch des Kindes ist dem Körper der Mutter zugewandt
- der Körper des Kindes bildet mit Ohr, Schulter und Hüfte eine gerade Linie
- Kind wird immer zur Mutter hingeführt



Auch Nachts ist es wichtig zwischen 1 Uhr und 5 Uhr 1-2 Mal zu stillen, handzuentleeren oder abzupumpen um den Hormonhaushalt der Milchproduktion zu unterstützen.

Falls das Stillen nicht möglich ist, sollte dies durch Handentleerung oder Abpumpen (in dem gleichen Rhythmus wie das Stillen) ersetzt werden!

Das Abpumpen bitte doppelseitig ca. 8-12 mal in 24 Stunden durchführen, um die Brustdrüsen regelmäßig zu stimulieren und so den natürlichen Stillrhythmus zu imitieren.

Die gesammelte Muttermilch dem Kind zeitnah verabreichen!



## Muttermilchmanagement

24-72 Stunden  
nach Geburt

In den ersten 24 – 72 Stunden nach der Geburt sind die Babys meistens müde und erschöpft. Sollten die Neugeborenen nicht selbstständig und regelmäßig zu ihren Mahlzeiten aufwachen, müssen sie zur Nahrung geweckt werden (lange Stillpause=geringere Milchproduktion). Nach ca. vier Wochen hat sich das Stillverhalten routiniert und es kann nach Bedarf gestillt werden!

Schnuller besonders in den ersten Wochen nur mit Bedacht einsetzen, um die Hungersignale dadurch nicht zu unterdrücken.

### Frühe Hungerzeichen:

(Stillen nach Bedarf -> Sofortiges Nahrungsangebot)  
Erste Anzeichen ca. 30 Minuten bevor sie beginnen zu weinen. Bemerkbar durch: Rekeln, Beugen der Extremitäten, Fäuste ballen, Kopfbewegungen, Suchbewegungen, Rooting-Reflex, Saugbewegungen der Lippen, Schmatzen, Lippen lecken, Vorbringen der Zungenspitze.

### Späte Hungerzeichen:

Bemerkbar durch: Schreien und Unruhe. Anlegen an die Brust gestaltet sich dadurch schwieriger!

## Muttermilchgewinnung

Zu Beginn bitte die Hände sorgfältig mit Seife unter fließendem Wasser reinigen. Für alle Maßnahmen gelten sanfte Anwendungen, um keine Schmerzen aufkommen zu lassen.

Brustmassage/  
Steigerung der Milchmenge



Handentleerung



Abpumpen



Bitte absccannen für Video's

## Information zur Aufbewahrung der Muttermilch zu Hause nach der Entlassung

**Gilt für Muttermilch die unter sehr hygienischen Bedingungen entleert wurde!**

**Raumtemperatur 16–25°C max.** 4-6 Stunden haltbar

**Kühlschrank 4°C oder kälter max.** 3-5 Tage haltbar

**Gefrierschrank -18°C max.** 6-12 Monate haltbar

### Eingefrorene Milch, im Kühlschrank aufgetaut

- **max. 24 Stunden** im Kühlschrank haltbar
- **max. 2 Stunden** bei Raumtemperatur haltbar
- Nicht wieder einfrieren!
- Kühlkette nie unterbrechen!

### Kolostrum

- **max. 12 Stunden** bei Raumtemperatur haltbar
- Erstes Kolostrum so früh wie möglich verabreichen
- Ausschließlich bei HIV-Infektion der Mutter gilt eine Kontraindikation für die Gabe

Quelle: [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Siehe "Merkblatt Eltern –Muttermilchmanagement"



## Stationäre Stillberatung

### Unser Team besteht aus:

- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
- Hebammen
- Stillspezialistinnen / Stillberaterinnen
- IBCLCs

Wenn Sie mit uns in Kontakt kommen wollen, sprechen Sie bitte die Pflegekräfte an oder melden Sie sich direkt bei uns.

**Telefon:** 08331 / 70-17282

**E-Mail:** [stillberatung@klinikum-memmingen.de](mailto:stillberatung@klinikum-memmingen.de)

### Hausanschrift

Klinikum Memmingen AöR  
Bismarckstraße 23  
87700 Memmingen

**Bildnachweis:** Ralph Koch, Maria Bayer, Adobestock

**Herausgeber:** Klinikum Memmingen AöR

**Stand:** Februar 2024, Druckfehler vorbehalten