



### Medikamenteneinnahme

Die meisten Medikamente sind mit dem Stillen zu vereinbaren. Dennoch sollten Sie mit den verschreibenden Ärzt\*innen Ihre Medikamente durchsprechen und uns informieren. Für einige Medikamente lassen sich aber auch Alternativen finden, die das Stillen ermöglichen.

### Ernährung

Essen Sie, was Sie mögen und vertragen, und achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Wenn Sie sich vegan ernähren, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ 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.

### Nikotin und Alkohol

Grundsätzlich sollten Sie Alkohol und Nikotin in der Stillzeit vermeiden. Wenn Sie unbedingt rauchen müssen, tun Sie dies direkt nach dem Abpumpen, um die Pause zwischen Rauchen und Abpumpen möglichst lang zu halten.

**Hinweis: Bei akuten Fragen gibt es eine sehr verlässliche App mit dem Namen „Embryotox“.**

Universitätsmedizin Göttingen  
Klinik für Pädiatrische Kardiologie,  
Intensivmedizin und Neonatologie  
Robert-Koch-Straße 40  
37075 Göttingen

Telefon 0551 39-69242  
Fax 0551 39-69299  
Homepage [www.kinderherz klinik.de](http://www.kinderherz klinik.de)

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN **UMG**



Neonatologie im  
Perinatalzentrum  
Göttingen



Informationen zur

## Muttermilch

Klinik für Pädiatrische Kardiologie,  
Intensivmedizin und Neonatologie

# Liebe Mütter,

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

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

**Muttermilch ist die beste Ernährung für Ihr Kind.**

## Wichtige Informationen

### Hygiene und Brustwarzenpflege

Wir empfehlen tägliches Duschen, auf Baden sollten Sie anfänglich verzichten. Sparen Sie beim Eincremen die Brustwarzen aus. Die beste Pflege der Brustwarzen ist ein verteilter Tropfen Muttermilch, der an der Luft trocknet.

Ein sorgfältiges Händewaschen vor und nach dem Entleeren der Brust ist wichtig. Innerhalb der Klinik ist die hygienische Händedesinfektion zusätzlich notwendig. Vor dem Abpumpen reinigen Sie Ihre Brüste mit klarem Wasser, innerhalb der Klinik mit sterilen Mullkompressen und Aqua dest. Wechseln Sie regelmäßig Ihre Stilleinlagen.

Bei Schmerzen, gereizter Haut und/oder wunden Brustwarzen wenden Sie sich bitte an unsere Still- und Laktationsberaterinnen oder Ihre Hebamme.



### Muttermilch gewinnen

Das erste Entleeren der Brust sollte zeitnah nach der Geburt, vorzugsweise innerhalb der ersten Lebensstunden, erfolgen. Eine häufige Stimulation der Brust ist besonders in der ersten Zeit sehr wichtig, um eine gute Milchbildung zu etablieren. Empfehlenswert ist das Entleeren der Brust 8- bis 12-mal innerhalb von 24 Stunden, davon mindestens einmal nachts.

Versuchen Sie die Entleerungen in den Tagesablauf einzubauen. Die Zeitabstände können variieren, wobei eine nächtliche Pause einen Zeitraum von sechs Stunden nicht überschreiten sollte.

Sie können eine elektrische Intervallpumpe verwenden, wobei Sie entweder beide Brüste zeitgleich (bei Vorhandensein eines Doppelpumpsets) oder nacheinander für je 15 bis 20 Minuten abpumpen. Der Sog ist dabei auf ein angenehmes Niveau einzustellen und die Haubengröße so zu wählen, dass die Brustwarzen frei im Tunnel beweglich sind.

Eine weitere Methode ist die Handentleerung, die sich vor allem in den ersten Tagen oder ergänzend zum Abpumpen anbietet.

Neben dem Abpumpen auf der Wochenbettstation oder Zuhause können Sie am Bett Ihres Kindes oder im Stillzimmer der Station abpumpen. Sprechen Sie dafür einfach Ihre zuständige Pflegekraft an.

### 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 die Tür) bei 4 bis 6°C. So gelagert ist die Milch 48 Stunden verwendbar.

Für den Transport stellen Sie die Flaschen in eine Kühlbox oder Kühltasche mit zwei bis drei Kühlelementen. Diese sollte ausschließlich für die Muttermilch verwendet und regelmäßig gereinigt werden.

Ist es Ihnen nicht möglich jeden Tag zu kommen, können Sie die Muttermilch auch innerhalb von 24 Stunden einfrieren. Wenn diese einmal aufgetaut ist, kann sie jedoch nicht wieder eingefroren werden.

## Power-Pumping zur Steigerung der Milchmenge



10 Minuten pumpen

10 Minuten pausieren

10 Minuten pumpen

10 Minuten pausieren

10 Minuten pumpen

