



Mein Leben mit dem Baby

Mutter – Kind – Zentrum
des Johanniter-Krankenhauses
in Stendal

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben ein Baby bekommen oder erwarten ein Kind.

Wir, das Team der Geburtsklinik heißen Sie herzlich willkommen und möchten Ihnen mit diesem Informationsheft ein Nachschlagewerk in die Hand geben, welches es Ihnen ermöglichen soll, während Ihres Aufenthaltes auf unserer Station zu jeder Zeit nach Ihrem Bedarf Antworten auf Ihre Fragen zu finden.



Eine „Babyfreundliche Geburtsklinik“ ermöglicht eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung

1. Schriftliche Richtlinien zur Umsetzung der B.E.St.-Kriterien auf der Grundlage der „Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen von WHO/UNICEF“ haben und mit allen Mitarbeitenden regelmäßig besprechen.
Vollständige Einhaltung des internationalen Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten. Kodexrelevant sind alle Hersteller, Marken und Händler von Muttermilchersatzprodukten, Flaschen und Saugern. Ein fortlaufendes Monitoring- und Datenevaluierungssystem einrichten
2. Alle Mitarbeitenden schulen, damit sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zur Umsetzung der B.E.St.-Richtlinien verfügen.
3. Alle schwangeren Frauen bzw. werdenden Eltern über Bedeutung und Praxis des Stillens und der Bindungs- und Entwicklungsförderung informieren.
4. Den Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben - mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
5. Den Müttern das korrekte Anlegen zeigen und Ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können.
6. Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben - außer bei medizinischer Indikation.
7. 24-Stunden Rooming-in praktizieren - die Möglichkeit schaffen, dass Mutter und Kind Tag und Nacht zusammenbleiben können. Zu Hautkontakt und Känguruen anleiten und ermutigen.
8. Die Eltern aktiv dabei unterstützen, die Signale ihres Kindes zum Stillen bzw. Füttern zu erkennen und angemessen darauf einzugehen.
9. Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger anbieten. Eltern zu Anwendung und Risiken von Flaschen, Saugern und Schnullern beraten.
10. Im Rahmen der Entlassung dabei unterstützen, dass Eltern und Kinder zeitnah Zugang zu fortlaufender Unterstützung und Betreuung erhalten. Die Entstehung von Stillgruppen fördern.

Stillempfehlung der WHO:

Sechs Monate ausschließlich stillen, mit Bei- und Familienkost bis ans Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus weiterstillen



Die Ernährung Ihres Kindes mit Muttermilch ist das Natürlichste, Gesundeste und Beste was Sie Ihrem Kind geben können.

1. Schon im Kreißsaal legen wir den Grundstein für eine ungestörte Mutter-Kind-Beziehung. Sie bekommen die Möglichkeit, sich beim so genannten „Bonding“ kennen zu lernen. Das Baby darf auf ihrer Brust ruhen und sich mit Ihnen von der Geburt erholen, bis es zum ersten Mal saugen möchte und so lange es Ihnen beiden gefällt.
2. Die erste Muttermilch, das Kolostrum, enthält besonders viele Abwehrstoffe und Vitamine, um das Baby optimal zu schützen und zu versorgen.
3. Muttermilch ist leicht verdaulich, gut verträglich, jederzeit verfügbar, keimfrei, richtig temperiert, kostengünstig und umweltfreundlich.
4. Stillen bietet Ihrem Kind einen ausgezeichneten Schutz vor Infektionen. Durch die Inhaltsstoffe der Muttermilch entwickeln sich der Darm und das Gehirn optimal. Die seelische Entwicklung Ihres Kindes profitiert vom häufigen innigen Körperkontakt während des Stillens. Kiefer- und Gesichtsmuskulatur kräftigen sich beim Stillen gut und es kommt daher weniger zu Zahnfehlstellungen. Des Weiteren wirkt Stillen schmerz- und stressreduzierend.
5. Stillen hilft Ihrem Körper, sich nach der Geburt gut zu erholen, die Gebärmutterrückbildung wird unterstützt, es verzögert das Einsetzen der Menstruation und schont damit Ihre Eisenreserven. Außerdem schützt Stillen langfristig auch vor Brust- und Ovarialkrebs. Sie können im ersten Lebensjahr bis zu 750,- Euro für Ersatznahrung sparen.

Vor der Geburt

- Wir empfehlen Ihnen eine frühzeitige Kontaktaufnahme zu den Hebammen. Sie helfen Ihnen bei einer guten Vorbereitung auf die Geburt und auf das Leben mit dem Baby.
- Bei einem stationären Aufenthalt während der Schwangerschaft sprechen Sie bitte mit uns über Ihre Fragen, Ängste oder Wünsche. Das Team der Geburtsklinik wird Ihnen vertrauensvoll und kompetent zur Seite stehen. Gern können Sie sich Literatur über Schwangerschaft, Geburt und Stillen ausleihen.
- Haben Sie einen Termin zur Geburtenplanung, sprechen Sie zunächst mit einer Hebamme. Sie wird mit Ihnen die erforderlichen Formulare ausfüllen und ein erstes Stillgespräch führen. Im Anschluss erfolgen ein Gespräch mit einem Arzt und ggf. eine Ultraschalluntersuchung.
- Jeden ersten Montag im Monat haben alle Interessierten die Möglichkeit, an einem Online-Informationsabend teilzunehmen. Nähere Informationen entnehmen Sie der Homepage des Krankenhauses.
- Sie müssen Ihre Brust nicht auf das Stillen durch Massagen oder Salben vorbereiten. Das tut die Natur. Falls sie jedoch Flach- oder Hohlwarzen haben, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme, Stillberaterin oder Ihrem Arzt darüber. Es gibt Möglichkeiten, hier etwas nachzuhelfen.

Im Kreißsaal

- Bitte lassen Sie sich von einer liebevollen Vertrauensperson zur Geburt begleiten. Das kann der Partner oder auch jemand anderer sein, der Ihnen nahe steht. Wir möchten Ihnen und Ihrem Baby einen möglichst ungestörten Start ermöglichen.
- Alle Medikamente, die Sie vor, während oder nach der Geburt bekommen sollten, sind auf ihre Verträglichkeit für Mutter und Neugeborenes untersucht. Machen Sie sich deshalb also keine Sorgen, sprechen Sie gern mit uns darüber.
- Nach der Geburt möchten wir Sie und Ihr Baby beim Kennenlernen möglichst wenig stören. Deshalb nehmen Sie Ihr Kind auf Ihren Bauch, in direktem Hautkontakt. Wir decken es warm zu und lassen sie mindestens eine Stunde zusammen oder so lange, bis das Baby an Ihrer Brust getrunken hat. Sie werden erfahren, wie gut Sie beide das von sich aus können, gern stehen wir Ihnen natürlich hilfreich zur Seite.



24-Stunden-Rooming-in

Bei uns dürfen Sie Tag und Nacht mit Ihrem Baby zusammen bleiben!

- Das Stillen klappt besser, wenn Sie ihr Baby Tag und Nacht bei sich haben. Sie lernen schneller und besser den Rhythmus und die individuellen Bedürfnisse Ihres Babys zu erkennen.
- In Ihrer Nähe ist Ihr Baby ruhiger und weint seltener. Verweilen Sie mit ihrem Baby so häufig wie möglich im direkten Körperkontakt. Hautkontakt wirkt Schmerz- und Stressreduzierend, bedeutet weniger Wärmeverlust, sowie eine stabilere Körpertemperatur, stabileren Blutzuckerspiegel und besseres Saugverhalten der Kinder.
- Sie erkennen leichter wann Ihr Baby trinken möchte. Frühe Stillzeichen zu erkennen ermöglicht Ihrem Baby ein besseres Stillen und hilft, Komplikationen zu vermeiden.
- Sie schlafen erholsamer und länger, wenn Ihr Baby bei Ihnen ist.
- Die beste Vorbereitung auf das Stillen ist, sich gut über das Stillen zu informieren.

Stillen nach Bedarf von Mutter und Kind

- Stillen Sie, wenn Ihr Baby Stillzeichen zeigt (z.B. Such- und Saugbewegungen, Vorschieben der Zunge, leichte Unruhe, Drehen des Köpfchens, Hand zum Mund)
- Je häufiger Ihr Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch wird gebildet.
- In den ersten 24 Stunden mindestens 6 x, dann 8 x bis 12 x oder mehr in 24 Stunden stillen, die Individualität beachten.
- Lassen Sie Ihr Baby trinken, solange und sooft es möchte.
- Bieten Sie immer beide Brüste zum Stillen an. (Hauptmahlzeit - Wickeln - Nachtisch)
- Wecken Sie Ihr Baby, wenn Ihnen Ihre Brüste zu voll erscheinen oder auch wenn es zu lange schläft.
- Wir empfehlen Ihnen Ihrem Baby keinen Beruhigungssauger zu geben. Sie können sonst die Stillzeichen Ihres Babys nicht erkennen und das Baby trinkt zu selten an der Brust. Dadurch wird die Milchbildung nicht ausreichend angeregt und der Lernprozess des Babys für das effektive Saugen an der Brust wird gestört.



Stillpositionen

Das Stillen im Liegen



- Nach der Geburt ist das Stillen im Liegen schonend und meist für sie am bequemsten.
- Auch nachts ist diese Position sehr angenehm, Sie können dabei ausruhen und auch schlafen.
- Sie liegen auf der Seite, Ihr Kopf ruht bequem auf einem Kissen, Ihr Rücken kann zusätzlich mit einer Decke abgestützt werden.
- Ihr Baby liegt ebenfalls auf der Seite, Ihnen voll zugewandt, Bauch an Bauch; Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie, sein Mund ist auf Höhe der Brustwarze.
- Wenn Ihr Baby nun den Mund weit aufmacht, ziehen Sie es sanft zu sich heran, bis es die Brust gut erfasst hat.

Stillpositionen

Stillen in Wiegehaltung



- In dieser Position stillen Sie im Bett angelehnt, auf dem Sessel oder Sofa sitzend. Füße fest auf dem Boden.
- Sie sitzen bequem, durch Kissen oder Decken gestützt.
- Ihr Baby liegt vor Ihnen auf einem Kissen/Stillkissen auf der Seite, Ihnen voll zugewandt; Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie
- Stillen Sie auf der linken Seite, stützt Ihre linke Hand die Brust, Ihr rechter Arm führt das Baby bei weit geöffnetem Mund sanft zur Brust, bis es gut angelegt ist. Auf der rechten Seite verfahren Sie genau anders herum.

Stillpositionen

Stillen in Rückenhaltung



- Sie sitzen bequem, unterstützt durch Kissen/Stillkissen.
- Das Baby liegt unter Ihrem Arm, Hüfte an Hüfte, auf der Seite, Ihnen voll zugewandt; Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie
- Der Rücken des Babys ruht an Ihrem Unterarm. Das Gesicht des Babys ist der Brust zugewandt und die Füße liegen in Richtung Ihres Rückens. Der Kopf wird von Ihrer Hand gestützt.
- Unterstützen Sie, wenn nötig, Ihre Brust mit der freien Hand und führen Sie mit der anderen Hand das Baby bei weit geöffnetem Mund sanft an die Brust.

intuitives Stillen (zurückgelehnt Stillen)

- lehnen sie sich halbsitzend an ein Kissen oder an eine Rückenlehne
- legen sie ihr Baby bäuchlings auf ihren Bauch und stützen sie seinen Rücken mit ihrem Arm
- ihr Baby findet den Weg zur Brustwarze allein

Korrektes Anlegen und Positionieren des Babys

- Nehmen sie eine bequeme Lage/Haltung ein
- Das Baby liegt Ihnen zugewandt, Mund auf Höhe der Brustwarze, gerade (Ohr, Schulter, Hüfte auf einer Linie).
- Die Brust wird im C-Griff gestützt (Finger auf der Brustunterseite, Daumen auf der Brustoberseite), ca. 5 cm von der Brustwarze entfernt.
- Brustgewebe spannen, damit sich die Brustwarze aufrichtet, und damit an der Unterlippe des Babys kitzeln.
- Wenn das Baby den Mund weit öffnet und die Zunge hervor kommt, das Baby rasch zur Brust führen, damit es den „Mund voll Brust“ bekommt. Baby zur Brust und nicht umgekehrt.
- Den Po des Babys zum Körper der Mutter ziehen, damit die Nase frei wird. Das Baby im Schulter-Nacken-Bereich oder am Rücken stützen.
- Äußerliche Zeichen für ein korrektes Anlegen sind: nach außen gestülpte Lippen, abgesenkter Unterkiefer, Kinn (und Nase) des Babys berühren die Brust.
- Das Lösen des Babys von der Brust erfolgt, indem man den kleinen Finger in den Mundwinkel des Babys zwischen die Zahnleisten schiebt, bis sich das Vakuum löst.

Häufig gestellte Fragen

Habe ich denn überhaupt schon Milch?

- Anfangs ist der Magen Ihres Babys klein wie eine Murmel. Er fasst nur wenige Milliliter. Genau richtig dafür ist die Anfangsmilch, das Kolostrum, in Ihrer Brust wie ein „Konzentrat“ vorhanden. Seien Sie unbesorgt, wenn das Baby gut und so oft es möchte an der Brust gesaugt hat.
- Ab etwa dem dritten Lebenstag fühlen Sie, dass sich in Ihrer Brust etwas verändert. Sie kann anschwellen und sehr schwer werden. Ihr Baby trinkt ungefähr 20 bis 30 ml pro Mahlzeit und Sie werden es deutlich schlucken hören, wenn Sie aufmerksam bei ihm sind.

Woher weiß ich, ob das Baby genug Milch bekommt?

- Ihr Baby hat von Tag zu Tag mehr nasse Windeln.
- Es hat mehrmals am Tag gelben Stuhl.
- Es schläft nach dem Stillen zufrieden ein und hat 8-12 oder mehr Mahlzeiten in 24 Stunden.

Wie pflege ich meine Brustwarzen?

- Achten Sie auf korrektes Anlegen. Bitte holen Sie sich immer wieder Hilfe vom geschulten Personal, bis Sie ganz sicher sind.
- Lassen Sie nach dem Stillen die Brustwarze an der Luft trocknen. Wischen Sie die Brustwarze nicht ab.
- Anfangs sind die Brustwarzen oft gereizt und tun Ihnen etwas weh. Fragen Sie uns, ob zusätzliche Pflege notwendig ist. Meist verschwinden die Beschwerden, sobald die Milch reichlich fließt.

Häufig gestellte Fragen

Mein Baby weint abends viel, obwohl ich ununterbrochen gestillt habe und auch die Windeln sind trocken...

- Weinen kann viele Ursachen haben. Es ist die einzige Möglichkeit Ihres Babys, sich Ihnen mitzuteilen. Sie werden mit der Zeit lernen, Ihr Baby immer besser zu verstehen. Überlegen Sie folgendes:
 - Vielleicht hatten Sie heute viel Besuch?
 - Sind Sie selbst auch müde und etwas gestresst?
 - Denken Sie bitte daran, dass Sie beide sehr viel Ruhe brauchen und versuchen Sie, den Besucherstrom einzuschränken
- Häufiges, geballtes Stillen, das sogenannte Clusterfeeding, ist bei Neugeborenen besonders in den Abendstunden ein normales Stillverhalten. Stillen Sie Ihr Baby solange und sooft es möchte.
- Gehen Sie mit Ihrem Baby im Zimmer umher und singen Sie ihm etwas vor. Das Singen beruhigt Sie und auch das Baby.
- Liegen Sie entspannt mit dem bis auf die Windel ausgezogenen Baby auf ihrer Brust im Bett und versuchen Sie zusammen etwas auszuruhen.
- Lassen Sie Ihr Baby ruhig an Ihrer Brust saugen, auch wenn es nicht mehr hungrig ist. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie. Schalten Sie den Fernseher aus.
- Manchmal möchte das Baby auch allein zur Ruhe kommen. Legen Sie es in sein Bettchen und warten Sie etwas ab. Sie werden merken, ob es langsam ruhiger wird.

Was darf ich essen?

- Es gibt keine Einschränkungen für die Ernährung der Mutter in der Stillzeit. Essen Sie ausgewogen und was Ihnen selbst gut tut. Trinken Sie nach Durst.
- Appetit und Durst sind zuverlässige Ratgeber, solange keine Probleme auftreten.

Empfehlungen für zu Hause

- Nutzen Sie die Betreuung durch eine erfahrene Hebamme in der Nachsorge.
Rufen Sie an, wenn Sie mit Ihrem Baby zu Hause sind.
- Die Wochenstation steht Ihnen weiterhin helfend zur Seite. Rufen Sie an, wenn Sie Fragen haben.

24 Stunden am Tag! (Tel. 0393 1/668 030)

- Desweiteren bieten wir Ihnen eine Stillsprechstunde an.
Terminvereinbarung Mo-Fr. 8:00 Uhr - 14:00 Uhr Tel. : 0393 1/66 16
- Jeden 3. Montag im Monat können Geschwisterkinder ab 3 Jahre den Umgang mit dem Baby lernen.
(Auskunft und Anmeldung: 0393 1/668 030)
- Falls Sie während der Schwangerschaft oder Stillzeit erkranken und Medikamente einnehmen müssen, können Sie sich beim Institut Embryotox über die Verträglichkeit von Medikamenten informieren. Für Medikamente in der Stillzeit sind keine Laienanfragen möglich, aber Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Hebamme können sich dort beraten lassen. In dringenden Fällen hilft Ihnen auch die Wochenstation weiter.

www.embryotox.de

Tel.: 030 / 450 - 525 700

**Alles Gute wünscht Ihnen
das Team der Geburtsklinik**

Hebammen in ihrer Nähe

Vor- und Nachsorge

Stendal

- Ines Nehrkorn 0151 432 20 982 oder
03931 713250
- Gesine Thom 0172 388 80 95
- Juliane Wittek 03931 718550 oder
0172 704 57 38
- Lena Ristau 0160 923 49 100
- Anna Kerkow 0152 556 34 609

Umgebung

- Catrin Buchholz 039322 44189 oder
0172 384 97 96
- Andrea Portele 0177 707 38 08
- Franziska Schönemann 0176 245 96 854
- Muriel Schütte 0173/9111281 (Rathenow u.Umg.)
- Ute Knospe 039387 89206 oder
0172 298 93 26
- Janett Schwarzlose 0176 700 61 227
- Alina Kuhle 0174/7691061

Hinweise für Wöchnerinnen

Die Nachuntersuchung bei ihren Frauenarzt sollte 2 bis 3 Wochen nach der Entbindung stattfinden. Nach einem Vorstellungstermin können Sie sich bequem telefonisch erkundigen.

Bei auftretenden Problemen, wie Bauchschmerzen, Blutungen, Fieber oder Brustentzündungen sollten Sie sich sofort bei ihrem Frauenarzt melden. Wenn dieser nicht erreichbar ist, kommen Sie bitte in unsere Klinik.

Wir empfehlen zur Nachsorge eine ambulant tätige Hebamme. Dafür trägt ihre Krankenkasse die Kosten. Die Hebammen besuchen Sie zu Hause und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wenn Interesse besteht, melden Sie sich bitte bei den Schwestern der Station.

Sie dürfen auch mit Wochenfluss duschen.

Desinfektionsmittel für Hände sind zu Hause nicht erforderlich. Gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife reichen aus. Natürlich sind getrennte Handtücher für „oben“ und „unten“ selbstverständlich.

Stillen ist kein sicherer Empfängnischutz. Eine Schwangerschaft kann auch jetzt eintreten. Über die Verhütung wird Ihr Frauenarzt bei der Nachuntersuchung mit Ihnen sprechen.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Hinweise eine kleine Hilfe sind und wünschen Ihnen und Ihrem Nachwuchs alles Gute, insbesondere Gesundheit.

Ihr Team der Entbindungsstation
des Johanniter-Krankenhaus Genthin-Stendal

Erinnerungshilfe

Liebe Mutter,

erfahrungsgemäß werden durch die Vorfreude auf die baldige Entlassung in ihre gewohnte häusliche Umgebung immer wieder Informationen aus dem Entlassungsgespräch mit dem Kinderarzt vergessen. Da diese Informationen, Vorschläge und Erfahrungen für die weitere Betreuung ihres Kindes wichtig sind, möchten wir ihnen diese Erinnerungshilfe in die Hand geben und wünschen ihnen und ihrem Kind viel Freude und Gesundheit.

- Zur Abschlussuntersuchung wird ihr Kind im Rahmen der U2 vom Kinderarzt nackt untersucht; alle auffälligen Befunde werden besprochen und Empfehlungen ausgesprochen.
- Wir empfehlen ihnen, den von ihnen festgelegten weiter betreuenden Kinder- oder Hausarzt noch in der ersten Woche nach Klinikentlassung zu kontaktieren. Er stellt den Ansprechpartner für die weiteren Reihenuntersuchungen, Impfungen, Prophylaxen und Akutbehandlungen im Erkrankungsfall dar.
- Sie bekommen von uns das „gelbe Heft“ für die weiteren U-Untersuchungen ausgehändigt; darin sind die Untersuchungen nach der Geburt, sowie vor Entlassung (U1 und U2), Ergebnisse von Ultraschalluntersuchungen (Hüftgelenke und Nieren) und die Durchführung von Stoffwechselltesten und Hörscreening bereits dokumentiert.
- Zu den empfohlenen Schutzimpfungen sprechen sie sich mit dem niedergelassenen Arzt ab. Von ihm erhalten sie auch den Impfausweis.
- Zur Optimierung des Kalziumeinbaus in den Knochen (Hartwerden der Knochen), empfehlen wir ihnen, ihrem Kind täglich eine Tablette Zymafluor möglichst immer zur gleichen Tageszeit zu verabreichen. Die Tablette kann vor dem Stillen in die Wangentasche des Kindes gelegt werden (sie löst sich dann während des Stillens auf) oder vor der Mahlzeit aufgelöst in Wasser oder Muttermilch mit einem Teelöffel verabreicht werden. Diese tägliche Gabe sollte sich über das gesamte erste Lebensjahr erstrecken.
- Das Stoffwechselscreening wird außerhalb kontrolliert; ist das Ergebnis kontrollbedürftig, schreiben wir sie an; kommt keine Information, ist das Ergebnis normal.

Praktische Anleitung zum Handentleeren der Brust

Information

Liebe Mutter, liebe Eltern!

Babyfreundliche Geburtskliniken möchten Mütter auch mit praktischen Tipps beim erfolgreichen Stillen unterstützen. So können auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus Situationen entstehen, in denen Stillen vorübergehend nicht möglich ist und die Brust auf eine andere Weise entleert werden muss. Für die regelmäßige Gewinnung von Muttermilch können elektrische oder handbetriebene Milchpumpen zum Einsatz kommen. Sie können Ihre Brust jedoch auch einfach von Hand ohne jedes technische Hilfsmittel entleeren.

Wann das Entleeren der Brust hilfreich sein kann

- Wenn das Baby anfangs noch nicht trinken mag, um die Milchbildung anzuregen und das Baby zu stimulieren
- zur Gewinnung von Kolostrum
- Wenn die Brust nach einer initialen Brustdrüenschwellung zu voll ist, kann das Baby die Brustwarze möglicherweise nicht korrekt erfassen. Entleeren von etwas Milch erleichtert das Trinken und hilft, Verletzungen der Brustwarze zu vermeiden. Darüber hinaus lindert es das Spannungsgefühl in den Brüsten.
- Manchmal ist eine kurz- oder längerfristige Trennung vom Baby nicht vermeidbar, wie z. B. bei Erkrankung der Mutter oder Kind bzw. bei einer Berufstätigkeit der Mutter. Das Baby kann in solchen Fällen mit der gewonnenen Milch ernährt werden. Es kommt auch vor, dass das Baby die Brust verweigert. Dies kann unter anderem bei bestimmten Krankheiten passieren, z. B. wenn das Baby Schnupfen oder eine Mittelohrentzündung hat. Auch in solchen Fällen hilft das Entleeren der Brust, unangenehme Spannungsgefühle zu vermeiden und das Risiko von Milchstau und Brustentzündung zu senken.
- Bei Milchstau oder Brustentzündung kann das Entleeren der Brust den Heilungsprozess unterstützen, wenn das Baby alleine die Brust nicht effektiv entleert. Da das Handentleeren in diesen Fällen unangenehm sein kann, sind hier gute elektrische Milchpumpen möglicherweise besser geeignet.
- Falls eine Verletzung der Brustwarzen aufgetreten ist, kann es in manchen Situationen entlastend sein, die Brust vorübergehend manuell zu entleeren und das Baby mit der gewonnenen Milch zu füttern.

Handentleeren der Brust

Vorbereitung zur Milchgewinnung

Hygiene

Vor dem Entleeren der Brust müssen die Hände mit Seife und Wasser gewaschen werden, um eine Übertragung von Krankheitserregern auf die Brust zu vermeiden. Wenn die Milch für ein Neugeborenes gewonnen wird, soll die Brust zusätzlich unter fließendem Wasser abgespült werden. Bei älteren Säuglingen und Kleinkindern ist diese Maßnahme nicht mehr erforderlich.

Den Milchspendereflex fördern

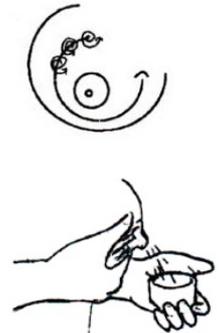
Damit die Milch fließt, ist es wichtig, dass der Milchspendereflex ausgelöst wird. Stress hemmt den Milchspendereflex. Auch eine angenehme, entspannende Raumatmosphäre ohne Störungen und Zeitdruck ist förderlich. Die Sitzposition sollte bequem sein. Manche Frauen finden warme Umschläge, Atemübungen, entspannende Musik, ein warmes Getränk oder das Entleeren unter der Dusche ebenfalls hilfreich. Bei der Trennung vom Kind kann der Milchspendereflex gefördert werden, wenn man an das Kind denkt, indem z.B. ein Bild von ihm betrachtet wird. Auch ein getragenes Kleidungsstück des Babys kann eine stimulierende Geruchsquelle für die Mutter bieten.

Massagen

Eine sanfte kreisförmige Brustmassage erleichtert die Milchgewinnung. Der Vater kann außerdem eine Rückenmassage anbieten.

Auffangen und Verwendung der Muttermilch

Wenn Sie Ihre Milch nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Brust z.B. in der Badewanne entleeren und ein Handtuch vor sich hinlegen. Wenn Sie die gewonnene Milch Ihrem Kind zukommen lassen möchten, können Sie zum Auffangen ein sauberes Gefäß aus Glas oder milchigem Hartplastik (Polypropylen) verwenden. Klares Hartplastik (Polycarbonat) sollte wegen Schadstoff-Freisetzung möglichst vermieden werden. Ein Auskochen der Gefäße ist bei reifen, gesunden Säuglingen nicht erforderlich. Wenn die Milch bei der nächsten Mahlzeit verfüttert werden soll, kann sie 6 – 8 Stunden bei Raumtemperatur aufgehoben werden. Danach muss sie verworfen werden. Sonst kann die Milch – wenn sie gleich nach dem Handentleeren in den Kühlschrank kommt – bei gesunden, reifen Säuglingen bis zu 5 Tagen in einem sauberen, verschlossenen Gefäß aus Glas oder Polypropylen bei 4°C (hinten im Kühlschrank, nicht in der Tür) aufbewahrt werden. Vor dem Füttern sollte die Milch unter fließendem Wasser auf Zimmertemperatur erwärmt werden. Sie sollte vorzugsweise mit einem Löffel, einem Becher oder mit Fingerfeeder gefüttert werden, um eine Saugverwirrung zu vermeiden.



Handentleeren der Brust

Vorbereitung zur Milchgewinnung und Entleerungstechnik

Die Entleerungstechnik

Man nimmt die Brust in die Hand und positioniert Daumen und Zeigefinger ca. 2-3 cm parallel hinter der Basis der Brustwarze (dabei ist nicht der äußere Rand des Brustwarzenhofs gemeint, der individuell verschieden groß ist). Die Brust wird mit den übrigen Fingern leicht angehoben. Anschließend sollten folgende Bewegungen durchgeführt werden:



Schritt 1: Daumen und Zeigefinger drücken waagrecht etwas in Richtung Brustkorb

Schritt 2: Daumen und Zeigefinger werden anschließend mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze geführt, dabei rollt der Daumen leicht nach vorn, ohne auf der Haut zu rutschen und schieben dabei die Haut des Brustwarzenhofs zusammen, ohne dabei Schmerzen zu verursachen. Auf diese Weise wird Milch aus der Brust entleert.

Schritt 3: Damit wieder Milch nachfließen kann, wird die Brust anschließend locker gelassen, Finger und Daumen gehen in ihre Ausgangsposition zurück, die Haut des Warzenhofs glättet sich wieder. Bei diesem Schritt darf kein Druck auf das Brustgewebe ausgeübt werden, das würde die Milch zurückschieben. Nun wird wieder von vorne begonnen. Die Entleerung sollte den Rhythmus eines stillenden Babys nachahmen. Wenn Sie die Bewegung beherrschen, können Sie sich beim Entleeren entspannen und an ihr Baby denken. Sobald der Milchfluss versiegt, entleeren Sie weitere Bereiche der Brust, indem Sie die Position von Daumen und Fingern um die Brustwarze herum ändern und anschließend die Hand wechseln.

linke Hand rotieren



rechte Hand rotieren



Notizen

Impressum
Herausgeber:
Johanniter GmbH

Johanniter Krankenhaus Stendal
Wendstraße 31
39576 Hansestadt Stendal
Zentrale-Tel.: 03931-660
krankenhaus@sdl.johanniter-kliniken.de

Fotos:
Johanniter-Krankenhaus Stendal

Gestaltung, Satz und Druck:
Druckmanufaktur, Stendal

Stand: 4/2023

