



#### Verkehrsanbindung ab Hauptbahnhof

- Straßenbahn Linie 3 und 6 bis Haltestelle „Universität“ oder „Klinikum“
- Bus Linie 111 bis Haltestelle „Universität“

#### Verkehrsanbindung ab Flughafen Erfurt

- Flughafenstraße, Binderslebener Landstraße, Gutenbergstraße, Nordhäuser Straße

### Helios Klinikum Erfurt

Kinder- und Jugendmedizin  
 Neonatologie - Station 40  
 Nordhäuser Straße 74  
 99089 Erfurt

T (0361) 781-3740

neoits\_erfurt@helios-gesundheit.de  
[www.helios-gesundheit.de/erfurt](http://www.helios-gesundheit.de/erfurt)

 [www.facebook.com/HeliosKlinikumErfurt](https://www.facebook.com/HeliosKlinikumErfurt)

 [www.instagram.com/heliosklinikumerfurt](https://www.instagram.com/heliosklinikumerfurt)

#### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Erfurt GmbH ·  
 Nordhäuser Straße 74 · 99089 Erfurt

Druck: Citydruck Erfurt GmbH ·  
 Gustav-Tauschek-Straße 1 · 99099 Erfurt

Ratgeber für Eltern von Frühgeborenen  
 und kranken Neugeborenen

## Tipps für die Stillzeit

Neonatologie  
 Helios Klinikum Erfurt

# Liebe Eltern,

*herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes.*

*Besonders für Frühgeborene und kranke Neugeborene ist Muttermilch durch die ausgewogene Nährstoffzusammensetzung und den Abwehrstoffgehalt sehr wertvoll. Wir freuen uns, dass Sie für Ihr Kind Muttermilch zur Verfügung stellen wollen, auch wenn Sie von Ihrem Kind getrennt sind und es daher zur Zeit noch nicht stillen können.*

*Mit diesem kleinen Leitfaden möchten wir Ihnen helfen, ausreichend und hygienisch einwandfreie Milch bis zur Stillzeit für Ihr Kind zu gewinnen. Versuchen Sie, so wenig wie möglich Stress aufkommen zu lassen. Nehmen Sie Hilfe von Freunden und Verwandten an.*

*Wir, die Schwestern und Ärzte Ihres Kindes, unterstützen Sie gern. Fragen Sie uns, wenn Ihnen etwas unklar erscheint.*



## Vorbereitung

### Milchbildung anregen

Um die Milchbildung während der Zeit, in der Ihr Kind noch nicht aus eigener Kraft an der Brust trinken kann, optimal anzuregen, empfehlen wir Ihnen, so zeitig wie möglich mit dem Abpumpen der Milch zu beginnen. Wenn es Ihr Gesundheitszustand erlaubt, können Sie schon zwei bis sechs Stunden nach der Entbindung (bestenfalls innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Entbindung) mit der Anregung der Milchbildung beginnen. So oft wie Ihr Kind trinken würde, sollten Sie abpumpen, also fünf bis acht mal am Tag.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die Milch anfangs nicht üppig fließt. Manchmal dauert es ein paar Tage, bis die Milchmenge für die Ernährung Ihres Kindes ausreicht.

Eine Ruhephase mit sanfter Musik zum Entspannen vor dem Abpumpen hilft, die Milch besser fließen zu lassen. Machen Sie es sich zum Abpumpen so bequem wie möglich. Sie können sich auch ein Bild von Ihrem Kind dazustellen. Nehmen Sie während dieser Zeit ein Getränk zu sich (keinen Salbei- oder Pfefferminztee – diese hemmen die Milchbildung).

Besuchen Sie so oft wie möglich Ihr Kind. Wenn es Ihnen und dem Baby gut geht und Sie dazu bereit sind, legen wir Ihnen Ihr Kind zum Kuscheln auf die Brust – zum „Känguruhen“. Sie können sich dabei entspannen und die Nähe zu Ihrem Kind genießen. Gleichzeitig wird die Milchbildung angeregt.

## Reinigung von Brust und Händen



Um Muttermilch so keimarm wie möglich zu gewinnen und eine Brustinfektion zu vermeiden, bitten wir Sie, die folgenden Hinweise zu beachten:

- Die Hände vor jedem Abpumpen gründlich mit Seife waschen (kurze Fingernägel sind besser zu reinigen), die Desinfektion der Hände ist nur während des Klinikaufenthaltes notwendig.
- Vor dem Abpumpen die Brust unter fließend warmem Wasser ohne Seife abspülen, zerklüftete Brustwarzen mit den Händen vorsichtig und gründlich säubern.
- Mit einem frischen Handtuch oder Papiertuch erst Brust, dann Hände abtrocknen, den Pumpbereich (Brustwarze und Vorhof) lufttrocknen oder mit einem frischem Papierhandtuch vorsichtig abtupfen.
- Täglich duschen (nicht baden) ist der beste Schutz gegen eine Brustinfektion.

## Hygienische Anforderungen an das Pumpset

In der Klinik erhalten Sie vor jedem Abpumpen der Muttermilch ein steriles Pumpset.

### Für die Zeit zu Hause:

- Nach jeder Benutzung alle Teile des Pumpsets, die mit der Brust und Muttermilch in Berührung gekommen sind, mit kaltem Wasser abspülen (Lösung der Eiweiße), danach mit Spülmittel, warmem Wasser und einer geeigneten Bürste reinigen (Lösung der Fette). Die Bürste sollte ausschließlich der Reinigung der Milchpumpe dienen.
- Alles mit warmem Wasser gut nachspülen. Anschließend alle Teile in einem separaten, dafür geeigneten Topf fünf Minuten auskochen. Dabei muss alles mit Wasser bedeckt sein.
- Nehmen Sie die ausgekochten Teile mit einer Flaschenzange (Grill- oder Kuchenzange) vorsichtig aus dem noch heißen Wasser und legen Sie diese auf ein frisch gebügeltes Geschirrtuch oder auf Küchenkrepp zum Trocknen.
- Nach ein paar Minuten nochmals auf ein frisches Küchenkrepp stellen, damit die Milchpumpe immer trocken gelagert werden. Ein feuchter Untergrund ist ein Nährboden für Keime.
- Der Silikonschlauch muss nur dann wie die anderen Teile ausgekocht werden, wenn Milch oder Kondenswasser erkennbar sind. Wichtig ist, dass nach dem Auskochen alle Wassertropfen gut aus dem Schlauch geschüttelt werden und er vollständig trocknet. Hilfreich kann beim Trocknen das ca. zweiminütige Anschließen an die Pumpe sein.
- Vor dem Zusammensetzen des Pumpsets natürlich Hände waschen, einen direkten Kontakt der Hände mit dem Pumpset (Ansatztrichter, Ventil und Flaschenrand) vermeiden, indem man das Küchenkrepp zur Hilfe nimmt.
- Sie können zur Aufbereitung auch einen Vaporisator verwenden. Beachten Sie die Bedienungsanleitung. Die Säuberung des Pumpsets ist identisch. Der Vaporisator muss täglich gereinigt und nach der Benutzung gut ausgetrocknet werden.



# Anwendung

## Das Abpumpen der Muttermilch

Setzen Sie sich bequem hin, den Oberkörper etwas nach vorn gebeugt. Eine geringe Menge Muttermilch (anfangs ein paar Tropfen, später etwa einen Teelöffel) wird, um die Hautkeime auszuspülen, ausgedrückt, Brust nochmals abtupfen, dann erst das frische Pumpset ansetzen.

Brustwarze zentral im Ansatztrichter der Milchpumpe ohne Sog positionieren. Wählen Sie zuerst einen geringen Sog der Pumpe, achten Sie darauf, dass die Brustwarze in die Mitte des Ansatztrichters zeigt und nicht an der Trichterwand wund gerieben wird. Im Laufe des Pumpvorgangs kann der Sog allmählich erhöht werden.

Pumpen Sie anfangs alle drei bis vier Stunden, jede Seite mehrmals im Wechsel ab (erst circa sieben Minuten, dann circa fünf Minuten und noch mal jede Seite circa drei Minuten). Wenn die Milch nach einigen Tagen zum Fließen gekommen ist, können Sie jede Seite etwa 20 bis 30 Minuten abpumpen. Mit einem Doppelpumpset sparen Sie Zeit, die Pumpdauer beträgt pro Pumpvorgang rund 20 bis 30 Minuten, gleichzeitig wird die Milchbildung noch mehr angeregt. Ist der Pumpvorgang beendet, erst den Sog auf ein Minimum reduzieren, bevor Sie den Ansatztrichter entfernen. Etwas Muttermilch ausdrücken, auf Brustwarze und Vorhof verstreichen und trocken werden lassen. Das wirkt wie ein heilendes Pflaster. Nach dem Abpumpen legen Sie bitte frische Stilleinlagen ein.



Pumpen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, fünf bis acht Mal täglich ab. Sie müssen keine exakten Zeitabstände einhalten. Kinder trinken auch unregelmäßig an der Brust. Wenn die Milchbildung ausreichend ist und Sie nicht zu Milchstau neigen, gönnen Sie sich ruhig eine längere Nachtruhe. Pumpen Sie dann direkt vor dem Schlafengehen und gleich am Morgen wieder ab. Beim Besuch Ihres Babys besteht die Möglichkeit, auf unserer Station die Milch für Ihr Kind zu gewinnen.

# Anwendung

## Sammeln der Muttermilch

Verwenden Sie bitte immer sterile Flaschen, die auf der Neugeborenenwachstation bereit stehen. Kleine sterile Flaschen mit Schraubverschluss passen an Ihre Milchpumpe. So vermeiden Sie ein Umfüllen der Muttermilch.

Achten Sie darauf, den Flaschenrand und die Deckelinnenseite beim Öffnen und Schließen nicht zu berühren.

Legen Sie den Verschluss mit der Deckeloberseite auf eine saubere Unterlage (Einmalhandtücher oder Küchenkrepp). Füllen Sie die Flasche nicht zu voll, sondern lassen Sie einen Luftraum von etwa 2,5 Zentimeter, da sich die Milch, wenn sie eingefroren werden muss, ausdehnt. Flasche fest verschließen, mit Name, Datum und Zeit (auf Pflasterstreifen) versehen und sofort in den Kühlschrank stellen (an die Rückwand und nicht in die Kühlschranktür).



## Sammelflasche

Bei Benutzung einer Sammelflasche: frisch abgepumpte Milch erst im Kühlschrank abkühlen lassen, bevor sie in die Sammelflasche gegossen wird. Am besten ist es für Ihr Kind, wenn Sie die Milch täglich frisch in die Klinik bringen können. Es genügt, wenn Sie so viel Milch, wie Ihr Kind in 24 Stunden benötigt, plus eine kleine Reserve mitbringen.

Bringen Sie immer die frischeste, also die zuletzt abgepumpte Milch mit.

Milch, die Ihr Kind vorerst nicht benötigt, können Sie gleich nach dem Pumpvorgang einfrieren. Dafür benutzen Sie handelsübliche Nahrungsfläschchen (vorher abkochen oder vaporisieren) oder Muttermilch-Gefrierbeutel aus der Apotheke. Datum nicht vergessen!

Eingefrorene Muttermilch kann ein halbes Jahr verwendet werden. Sie darf zwischenzeitlich aber nicht an- oder auftauen. So können Sie sich einen kleinen Vorrat an Muttermilch für Ihr Kind schaffen.

## Transport der Muttermilch

Transportieren Sie die Milchflaschen, wenn möglich einmal täglich, aufrecht stehend in einer Kühltasche mit Kühlelementen. Sie können die Milch für Ihr Kind bis 14:30 Uhr in unserer Milchküche abgeben. Nach dieser Uhrzeit wird die Muttermilch auf unserer Station zwischengelagert.

Die mitgebrachte Milch lassen Sie bitte sofort wieder in den Kühlschrank stellen. Eingefrorene Milch wird ebenso transportiert und einer Schwester zur weiteren Lagerung im Gefrierschrank übergeben.

Die Kühlkette darf auf dem Transport nicht unterbrochen werden, um ein Keimwachstum zu vermeiden. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, die Milch täglich vorbeizubringen, werden wir gemeinsam eine Lösung finden.

## Milchpumpe ausleihen

Für das Ausleihen einer Milchpumpe benötigen Sie ein Rezept von Ihrem Gynäkologen, beispielsweise mit folgendem Wortlaut:  
„eine elektrische Intervallmilchpumpe mit Zubehör (Doppelpumpset) für rund vier Wochen; Diagnose: trinkschwaches Frühgeborenes“

Sollte eine Verlängerung notwendig sein, kann diese nur mit einem Anschlussrezept erfolgen. In der Regel erheben die Apotheken eine Pfandgebühr von 35 Euro, die nach Rückgabe wieder ausgezahlt wird. Kosten für das Zubehör übernimmt meist die Krankenkasse.

An unserer Still-Infotafel ist die Liste der Apotheken aufgeführt, die Intervallmilchpumpen verleihen. Kurz vor Ihrer Entlassung kann der Vater des Kindes oder auch die Oma das Rezept beim Gynäkologen aus-schreiben lassen und die Milchpumpe in der Apotheke abholen.

Es ist besonders wichtig, dass Sie uns sofort mitteilen, wenn Sie oder ein Familienangehöriger akut erkrankt sind (Durchfall, Fieber, Schnupfen) oder wenn Sie Medikamente einnehmen müssen. Dann muss geklärt werden, ob Ihr Kind während dieser Zeit die Milch bekommen darf.



## Liebe Eltern,

wir, das Team der Neonatologie, wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute. So bald wie möglich wird Ihr Kind bei Ihnen ein paar Tröpfchen Milch abschlecken und nach einer Weile alle Mahlzeiten trinken. Geduld und Mühe werden belohnt.

Wir würden uns freuen, wenn wir Ihnen mit dieser kleinen Broschüre wichtige Tipps und Anregungen geben konnten. Für Hinweise oder Ergänzungen sind wir Ihnen sehr dankbar.