



– das erste Zuhause  
**Muttermilch**

## Ernährung

Setzen Sie Ihre normale, möglichst vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung fort. Essen Sie vor allem regelmäßig und ausgewogen. Genussmittel (z. B. Kaffee, Cola, Schwarztee) bitte nur in Maßen konsumieren.

### Milchbildend

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr nach Durstgefühl
- alkoholfreies Bier/ Malzbier
- Milchbildungstee: max. 2-3 Tassen pro Tag

### Milchreduzierend

- Pfefferminztee
- Salbeitee
- Brustkühlung
- geringe Pumpfrequenz/kurze Pumpdauer

Milchbildende Maßnahmen unterstützen nur die Produktion der Milch, ersetzen aber niemals das regelmäßige Stillen oder Abpumpen.

## Aufbewahrung

Die Muttermilch ist im Kühlschrank 24 Stunden lang haltbar oder kann direkt eingefroren werden. Für gesunde, reife Neugeborene gelten in verschiedenen Bereichen des Klinikums gegebenenfalls abweichende Richtlinien. Bei Temperaturen ab -18°C ist die Milch in speziell geeigneten Beuteln oder Flaschen bis zu 12 Monate lang tiefgefroren haltbar.

Leider können wir Ihnen für das häusliche Abpumpen keine Flaschen mitgeben. In Apotheken (z. B. DocMorris-Apotheke in O10, EG) oder Drogerien sind jedoch die Muttermilchbeutel erhältlich, die Sie benötigen. Wenn Sie die Milch von Zuhause aus in die Klinik transportieren, verwenden Sie bitte dafür vorgesehene, ausreichend gekühlte Taschen/ Boxen, um die Kühlkette nicht zu unterbrechen.



– das erste Zuhause  
**Informationen**

## Kontaktadressen in Ihrer Nähe

- Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)  
[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)
- Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen  
[www.stillen.de](http://www.stillen.de)
- Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen  
[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

## Stillcafé im UKE

Neues Klinikum Gebäude O10  
Nordturm (grüne Fahrstühle), 5.OG  
Raum 66.1. „Elterneinweisung“

Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC):  
Claudia-Eva Bogner-Hakelberg  
Gerlinde Klein

### Hebammen und Kurse

[www.uke.de/perinatalzentrum/  
hebammenkurse](http://www.uke.de/perinatalzentrum/hebammenkurse)



### Lageplan

[www.uke.de/perinatalzentrum/  
lageplan](http://www.uke.de/perinatalzentrum/lageplan)



© UKE Juni 2014



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

# Stillinformation

Universitäres  
Perinatalzentrum Hamburg



– das erste Zuhause



## Liebe Eltern, herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Mit diesem Stillflyer möchten wir Müttern, deren Früh- oder Neugeborene nicht sofort in der Lage sind, die Muttermilch selbst an der Brust zu saugen, eine Hilfestellung geben.

Wir möchten Sie gern dabei unterstützen, Ihr Kind mit Muttermilch zu ernähren und zu stillen.

Das Abpumpen und Stillen erfordert für die gesamte Dauer, in der sich Ihr Kind in stationärer Behandlung befindet, sehr großen Einsatz und viel Engagement von Ihnen. Lassen Sie sich nicht entmutigen und fordern Sie gern Unterstützung durch uns ein.

### Hilfe und Unterstützung

Grundsätzlich können Sie sich bei Bedenken, Sorgen und Fragen immer an das stationäre Fachpersonal wenden. Besuchen Sie auch unser Stillcafé, das für Sie an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat zwischen 11.00 Uhr und 12.30 Uhr auf der Wochenstation geöffnet hat. Dieses wird geleitet von unseren Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC).



### Die ersten Tage

Vor den ersten Still- oder Abpumpversuchen, während der ersten vier und maximal der ersten zehn Tage nach der Geburt, ist eine 3-Phasen-Brustmassage sehr ratsam. Sie regt die milchbildende Hormonausschüttung maßgeblich an und kann eventuelle Schmerzen an der Brust reduzieren. Falls es Ihnen am Anfang etwas befremdlich oder zu intim vorkommen sollte, nutzen Sie ein leichtes Shirt oder eine leichte Mullwindel, um sich zu bedecken.

Optimalerweise findet der erste Still- oder Abpumpversuch in der ersten Stunde nach der Geburt statt, da sonst das milchbildende Hormon Prolaktin abgebaut wird.

Um Ihre individuelle Milchproduktion bestmöglich anzuregen, sollte eine Pumpfrequenz zwischen 8 bis 12 Mal innerhalb von 24 Stunden NICHT unterschritten werden. Sie sorgt für eine langanhaltende und dauerhaft gute Milchbildung. Ein Mindestabstand zwischen den Abpumpvorgängen muss nicht streng eingehalten werden, Sie können sich Ihre Zeit frei einteilen.

Bitte pumpen Sie mindestens einmal pro Nacht die Muttermilch ab, da der Prolaktinspiegel nachts am höchsten ist.



### Die weiteren Tage

Bei ausreichender Milchmenge können Sie bei Bedarf die Pumphäufigkeit auf 5 bis 6 Mal pro Tag reduzieren. Abpump- und Stillzeiten sollten insgesamt 100 Minuten innerhalb von 24 Stunden nicht überschreiten.

Mit Hilfe der auf Station ausliegenden Stillprotokolle können Sie sich einen guten Überblick über Ihre Abpump- und Stillzeiten verschaffen.

Sobald Ihr Kind stabil genug und der Saugreflex gut entwickelt ist, können Sie versuchen, Ihr Kind zu stillen. Sprechen Sie dazu gern das zuständige Pflegepersonal an.

### Hygiene

Beim Umgang mit der Milchpumpe sind bitte die Hygienevorgaben der Station, die im Stillzimmer ausliegen, zu beachten.

Für Kinder, die auf der Intensiv- oder Normalstation für Früh- und Neugeborene betreut werden, wird das Pumpset nach jedem Gebrauch erneuert.

Bitte beschriften Sie die Milch gut leserlich mit dem Namen Ihres Kindes inklusive Abpumpdatum und -uhrzeit.

Für Ihre Pumpsets Zuhause beachten Sie bitte die Reinigungsanleitung des Herstellers.