



Muttermilch

ERSTE SCHRITTE UND PRAKTISCHE
TIPPS

Liebe Mama.

Lieber Papa, liebe Partner*innen

Danke, dass Du Muttermilch für Dein Kind zur Verfügung stellen möchtest. Du leitest damit wirklich viel und jeder Tropfen ist wertvoll. Aber warum ist Muttermilch eigentlich wichtig und was ist der beste Weg, sie für Dein Kind zu gewinnen? Diese und weitere Fragen rund um das Thema Muttermilch beantworten wir Dir hier. Diese Broschüre soll Dich bei den ersten Schritten sowie bei der Aufrechterhaltung der Laktation unterstützen.

Dafür werden hier die wichtigsten Inhalte rund um die Themen Laktation, Stillen und Körperkontakt behandelt.

Hast Du dennoch Fragen oder klappt etwas nicht sofort? Sprich Deine Stillberatung auf der Station an. Sie hilft Dir gern auch direkt weiter.

**Jeder
Tropfen
zählt**



Die wichtigsten Punkte...

Informationen rund um Muttermilch 2

Muttermilchgewinnung 4

Manuelle Brustentleerung 7

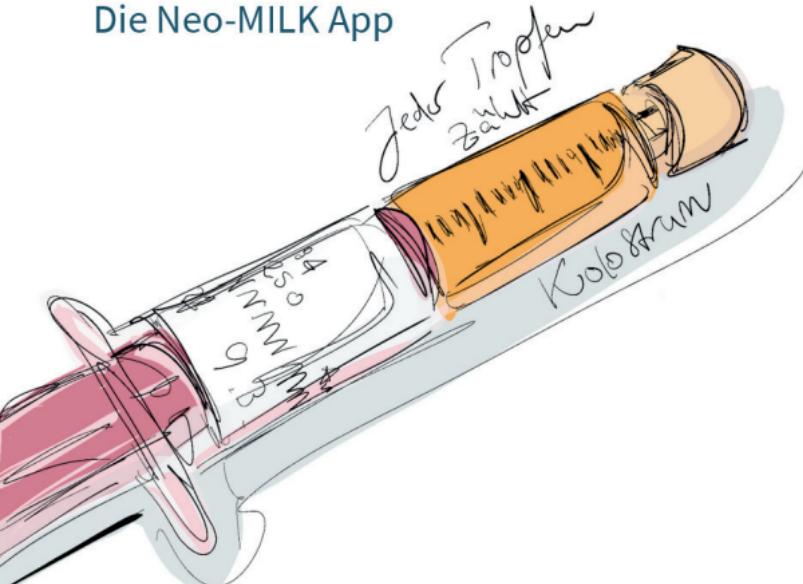
Hygienischer Umgang mit Muttermilch 9

Lösungsstrategien bei Problemen während des Abpumpens 12

Körperkontakt, Känguruhen und Stillen 14

Väter und Partner:innen auf der Neo 16

Die Neo-MILK App 19



Informationen rund um Muttermilch

Muttermilch ist die beste Ernährung für frühgeborene Kinder. Die WHO (World Health Organization) empfiehlt daher die Ernährung mit Muttermilch der eigenen Mutter. Wenn diese nicht oder nicht in ausreichendem Umfang vorhanden ist, wird gespendete Muttermilch als beste Alternative zur Ernährung von Frühgeborenen empfohlen. Nur wenn keine Muttermilch und keine Spenderinnenmilch zur Verfügung steht, sollte auf künstliche Säuglingsnahrung (Formula) zurückgegriffen werden.

WAS MACHT MUTTERMILCH BESONDERS?

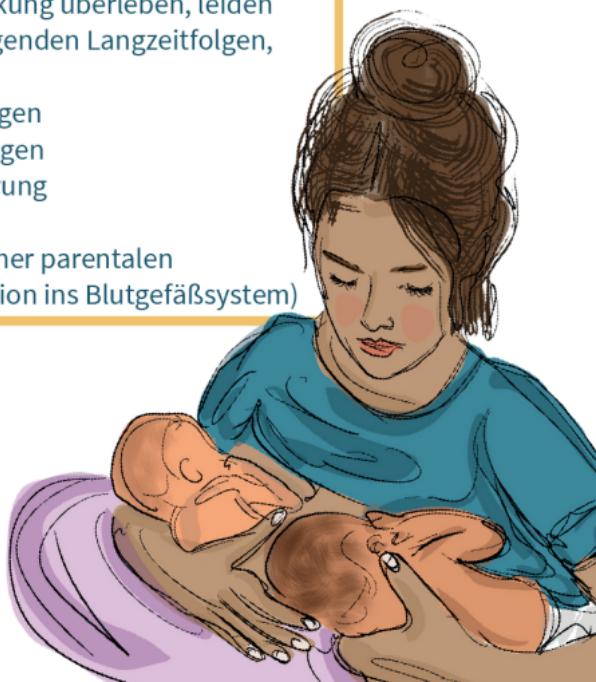
Muttermilch enthält viele Immun- und Abwehrstoffe und verbessert die Nahrungsmittelverträglichkeit der eigenen Kinder, wodurch der volle Kostaufbau schneller erreicht wird. Die in der Muttermilch enthaltenen Wachstumsfaktoren und Hormone fördern die Entwicklung des Verdauungssystems.

Einer der wichtigsten Vorteile, den die Ernährung mit Muttermilch gegenüber der Ernährung mit künstlicher Säuglingsnahrung (Formula) bietet ist: Die nekrotisierende Enterokolitis (NEC, häufigste und lebensbedrohliche Darmerkrankung bei Früh- und Neugeborenen) tritt seltener auf.

Die **nekrotisierende Enterokolitis (NEC)** ist eine typische Frühgeborenen-Komplikation mit einer Sterblichkeitsrate von bis zu 20 Prozent.

Kinder, die diese Erkrankung überleben, leiden häufig unter schwerwiegenden Langzeitfolgen, wie:

- Entwicklungsstörungen
- Darmpassagegestörungen
- Wachstumsverzögerung
- Kurzdarmsyndrom
- Abhängigkeit von einer parentalen Ernährung (via Infusion ins Blutgefäßsystem)



Muttermilch vs Formula

MUTTERMILCH

KÜNSTLICHE MILCH

Und wahrscheinlich noch vieles mehr, wovon wir jetzt noch nichts wissen...

Amylase
Epidermal growth factor
Erythropoietin
Insulin
Insulin-like growth factor-I
Insulin-like growth factor-II
Lactoferrin
Lipase
Nerve growth factor
Proteases
Relaxin
Transforming growth factor-alpha

Antiproteases (e.g., secretary immunoglobulin A and trypsin inhibitor)
Arylsulfatase
Catalase
Fibronectin
Free fatty acids
Granulocyte-colony stimulating factor
Hemagglutinin inhibitor
Histaminase
Immunoglobulin G
Interleukin-1-beta
Interleukin-6
Interleukin-8
Interleukin-10
Lactadherin
Lactoferrin
Leukocytes
Lipases
Lysozyme
Macrophage colony stimulating factor
Mucin
Oligosaccharides, polysaccharides, gangliosides
Peroxidases
Platelet activating acetyl hydrolase factor
Prostaglandin E2, F2-alpha
Ribonuclease
Secretory immunoglobulin A
Soluble intracellular adhesion molecule-1
Transforming growth factor-beta
Tumor necrosis factor-alpha
Uric acid

Choline
Insulin-like growth factor-I
Long-chain polyunsaturated fatty acids
Nerve growth factor
Oligosaccharides (fucose, mannose, N-acetylglucosamine, sialic acid)

Mineralien

Vitamine

Fette

DHA/ARA

Kohlehydrate

Proteine

Wasser

Mineralien

Vitamine

Fette

DHA/ARA

Kohlehydrate

Proteine

Wasser

Muttermilchgewinnung

Eigenschaften von Kolostrum und Muttermilch

KOLOSTRUM

ist die Milch, die schon in der Schwangerschaft (ab der 16. Schwangerschaftswoche) gebildet wird und die Du in den ersten zwei Lebenstagen Deines Kindes gewinnen kannst. Anfangs sind es oft nur wenige, aber überaus wertvolle Tropfen, die gewonnen werden können (1-20 ml). Kolostrum ist reich an Proteinen und Nährstoffen. Gleichzeitig enthält es weiße Blutkörperchen, die vor Infektionen schützen. Kolostrum ist wichtig, um den Darm zu schützen und das Immunsystem aufzubauen.

MUTTERMILCH

bezeichnet die Übergangsmilch und die reife Muttermilch. Die Menge Deiner Muttermilch sollte **14 Tage** nach der Entbindung bei **500 ml in 24 h** liegen.

Muttermilch:

- beugt Krankheiten vor
- stärkt das Immunsystem
- fördert die Gehirnentwicklung
- sorgt für einen schnelleren Nahrungsaufbau und fördert das Wohlbefinden Deines Kindes

Der Übergang von Kolostrum zu reifer Muttermilch geschieht während der initialen Brustdrüsenschwellung (Milch-einschuss). Das passiert zwischen den ersten **zwei** bis **fünf** Tagen nach der Geburt. Deine Brüste fühlen sich fester und voller an und eventuell fühlst Du Dich schlapp. Es ist wichtig, jetzt regelmäßig weiter abzupumpen. Wärmen vor und Kühlen nach dem Abpumpen sowie Brustmassagen fördern Dein Wohlbefinden in dieser Zeit.



Wenn Du Dein Kind noch nicht stillen kannst, Du ihm aber deine Muttermilch zur Verfügung stellen möchtest:

IN DEN ERSTEN ZWEI TAGEN NACH ENTBINDUNG

Was tun?

Manuelle Brustentleerung zur Gewinnung des Kolostrums plus doppelseitiges Abpumpen

Optional zusätzlich

Brustmassage vor und/oder während des Abpumpens

Wie oft?

Beginn spätestens innerhalb der ersten 6 Stunden nach Entbindung, dann 8-10 mal innerhalb von 24 h, davon 1-2 mal nachts

AB DEM ZWEITEN TAG NACH ENTBINDUNG

Was tun?

Doppelseitiges/Beidseitiges Abpumpen

Optional zusätzlich

Brustmassage vor und/oder während des Abpumpens

Wie oft?

8-10 mal innerhalb von 24 h, davon 1-2 mal nachts

AB DEM 14. TAG NACH ENTBINDUNG (bei gleichbleibender Milchmenge von mindestens 500 ml in 24 h)

Was tun?

Doppelseitiges/Beidseitiges Abpumpen

Optional zusätzlich

Manuelle Brustentleerung plus doppelseitiges Abpumpen

Wie oft?

Mindestens 6 mal innerhalb von 24 h

**Das Kuscheln im Hautkontakt
(nackte Brust und nacktes Kind)
auf/an Deiner Brust ist wichtig
für Dich und Dein Kind. Es
beruhigt Euch und fördert Deine
Milchbildung.**



**Wichtig ist, dass Du Dich
wohlfühlst und keine
Schmerzen bei der
Milchgewinnung hast.**

Deine Muttermilchproduktion geschieht nach dem Prinzip von "Angebot und Nachfrage". Wird also mehr abgepumpt, wird mehr produziert. Wird weniger Milch entleert, wird weniger Milch produziert.

Tipps und Tricks

OXYTOCIN STEIGERN

Das Bindungshormon ist wichtig für die Milchbildung. Die körpereigene Ausschüttung von Oxytocin wird gefördert durch:

- Ansehen Deines Kindes. Dabei kannst Du vor Deinem Kind abpumpen oder auch ein Video oder Foto Deines Kindes anschauen
- Riechen Deines Kindes. Wenn Du nicht bei Deinem Kind abpumpst, nimm Dir ein Tuch mit, dass bei Deinem Kind gelegen hat
- Das leichte Massieren Deiner Brüste und das Stimulieren Deiner Brustwarze
- Anwendung von Wärme auf Deiner Brust

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND STRESS REDUZIEREN

Es ist wichtig, dass es Dir gut geht. Dazu gehören ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Trinken. Dabei darfst Du auch das essen, worauf Du Lust hast. Du leistest wirklich viel für Dein Kind, egal wie viel Muttermilch Du hast. Zögere nicht, Deine Fragen oder Probleme anzusprechen.

**Ein spezieller Pump-BH, ein
Still-BH oder auch ein alter
Sport-BH, in welchen Du Löcher
einschneidest, helfen Dir, die
Hände beim Pumpen frei zu
haben.**

Manuelle Brustentleerung

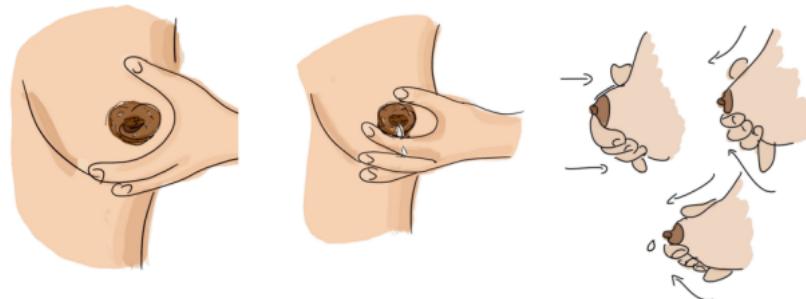
VORBEREITUNG

Wasche Dir gründlich die Hände und desinfiziere sie anschließend. Nimm eine aufrechte, aber für Dich bequeme Position ein und stelle Dir ein Getränk in Reichweite.

DURCHFÜHRUNG

Die Finger werden ca. 2-3 cm hinter der Brustwarze im C-Griff auf dem Brustgewebe platziert. Eine gedachte Linie führt zwischen Daumen und Fingerspitzen direkt über die Brustwarze. Nun hebst du die Brust leicht an und drückst das Brustgewebe sanft in Richtung Brustkorb. Dabei spreizt du leicht die Finger. Achte darauf, dass die Finger nicht über das Gewebe rutschen, sondern an der gleichen Position bleiben und das Gewebe somit mitnehmen.

Anschließend Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck nach vorne zur Brustwarze führen. Auch hier sollten die Finger nicht auf der Haut gleiten, sondern das Gewebe mitnehmen. Man spürt einen ca. Tischtennisball-großen Gewebeball (das Brustdrüsengewebe). Dieses soll ausmassiert werden. Achtung: Das Entleeren der Brust sollte nicht schmerhaft sein!



Die gewonnenen Milchtröpfchen können jetzt mit einer sterilen, kleinen Spritze abgezogen werden. Anfangs kann es hilfreich sein, wenn Dich Dein:e Partner:in oder das Pflegepersonal hierbei unterstützen.

TIPP

Wenn Du nicht bei Deinem Kind sein kannst, dann kannst Du Dir auch ein Foto oder Video Deines Kindes ansehen. Das fördert die Oxytocin-Ausschüttung und damit die Milchbildung.

Den Griff lockern, damit Milch nachfließen kann. Um alle Bereiche der Brust zu leeren, rotiert die Hand mit dieser Technik rund um den Warzenvorhof herum. Sobald Du beide Brüste rundherum entleert hast (ca. 5 bis 10 Minuten pro Brust), wird die Spritze mit einem passenden Deckel verschlossen. Dass am Anfang nur wenige Tropfen Milch gewonnen werden können, ist ganz normal. Auch diese wenigen Tropfen sind überaus wertvoll für Dein Kind.

Kurzvideo zur manuellen Brustentleerung in der Neo-MILK App



Brustmassage

Eine gute Vorbereitung, z.B. vor dem Pumpen oder der manuellen Brustentleerung.

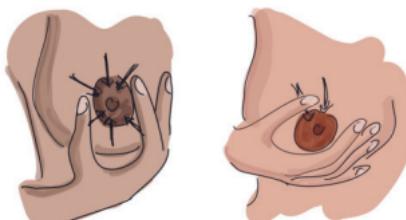
MASSIEREN DES BRUSTGEWEBES

Massiere mit der flachen Hand oder 2 bis 3 aufgelegten Fingern kreisförmig Dein Brustgewebe.



MILCHSPENDEREFLEx AUSLÖSEN

Mit leichten Berührungen wird zur Brustwarze hin gestrichen und die Brustwarze leicht stimuliert. Ein Foto Deines Kindes kann dabei helfen.



REVERSE PRESSURE SOFTENING METHODE (RPS)

Wenn sich Flüssigkeit unter der Haut rund um Deine Brustwarze angesammelt hat, erschwert das die Gewinnung von Muttermilch (oftmals rund um die initiale Brustdrüsenschwellung). Bei der RPS-Methode wird der Brustwarzenvorhof sanft gedrückt, sodass die Flüssigkeit verdrängt und die Brustwarze wieder weicher wird.



Hygienischer Umgang mit Muttermilch



KÖRPERFLEGE

- Einmal täglich duschen
- Reinigung der Brust mit Wasser, ohne Seife, Abtrocknen mit einem separaten, täglich frischen Handtuch
- Stilleinlagen regelmäßig und BH täglich wechseln
- Keine paraffinhaltigen Pflegeprodukte verwenden



HÄNDEHYGIENE VOR DEM ABPUMPEN

- Vor jedem Abpumpen/jedem Kontakt mit Milchpumpe/Pumpset Hände 20 Sek. lang gründlich mit Flüssigseife unter fließendem Wasser waschen und mit einem täglich frischen Handtuch oder einem Papierhandtuch abtrocknen
- Im klinischen Umfeld zusätzlich Händedesinfektion



ÜBERPRÜFUNG DES PUMPENSETS

- Optische Überprüfung des Pumpsets auf Verunreinigungen vor jedem Abpumpen
- Austausch der Schläuche bei Ansammlung von Milch oder jeglichen anderen Verunreinigungen in den Schläuchen



ÜBERPRÜFUNG DER PUMPE

- Nach jedem Abpumpvorgang: Abwischen des Bedienfeldes der Pumpe mit einem geeigneten Flächendesinfektionsmittel



REINIGUNG DES PUMPSETS: IN DER KLINIK

Nutze alle 24 h ein neues Pumpset

- Auseinanderbauen des Pumpsets
- Abspülen aller Teile unter kaltem fließenden Wasser von Trinkwasserqualität
- Reinigung des Pumpsets mit heißem Wasser und Geschirrspülmittel in einer eigens dafür vorgesehenen Schüssel und mit einer eigenen Flaschenbürste
- Abspülen der Pumpset-Teile mit klarem Wasser
- Trocknen auf einem täglich frischen Handtuch/Papierhandtuch an der Luft
- Vor Verunreinigung geschützte Lagerung



REINIGUNG DES PUMPSETS: ZUHAUSE

- Per Hand: wie im klinischen Umfeld
- In der Spülmaschine: bei mindestens 65 °C, kleines Pumpenzubehör in einem geschlossenen Korb oder Wäschesack, Ausräumen mit gewaschenen Händen, ggf. Lufttrocknen noch feuchter Teile auf einem Küchenpapier oder einem sauberen Handtuch

Einmal täglich thermische Desinfektion, Optionen:

- Auskochen (3 min) in einem Topf auf dem Herd
- Dampfsterilisation mittels elektrischem Dampfsterilisator oder Mikrowelle
- In der Spülmaschine mit einem Programm mit einer Temperatur von mindestens 65°C und Hitzetrocknung oder einem speziellen Hygieneprogramm
- Ggf. Trocknen noch feuchter Teile auf einem sauberen Handtuch/Papierhandtuch an der Luft
- Vor Verunreinigung geschützte Lagerung





Aufbewahrung

- Sterile Flaschen werden in der Klinik zur Verfügung gestellt
- Deckel fest verschließen, Innenseite nicht berühren
- Beschriftung nach Anleitung (Datum, Uhrzeit)
- Schnellstmögliche Kühlung der Milch
- Flaschen hinten/oben in den Kühl-/Gefrierschrank stellen
- Milch sofort einfrieren, wenn sie nicht innerhalb von 4 Tagen verwendet wird
- In diesem Fall in der Flasche ca. 2 cm Platz lassen (Milch dehnt sich beim Einfrieren aus)

Lagerung

BEI RAUMTEMPERATUR*	4 - 6 h	
IM KÜHLSCHRANK UNTER 4 GRAD CELSIUS	4 Tage	
IM GEFRIERFACH	Optimal: 3 Monate Maximal: 12 Monate	

*Achtung: diese 4 h werden alleine schon zur Gabe der Milch per Sonde benötigt. Somit sollte die Milch umgehend gekühlt werden.

Poolen von Muttermilch

Unter Poolen versteht man das Zusammenführen der Milch aus unterschiedlichen Pumpvorgängen. Dies kann insbesondere bei kleinen Milchportionen sinnvoll sein.

- Zuhause kann die Muttermilch zum Pooling für max. 24 h im Kühlschrank zwischengelagert werden
- Frisch abgepumpte warme Muttermilch muss zunächst abgekühlt werden, bevor sie zu der bereits gekühlten Milch hinzugegeben werden darf
- Zu bereits gefrorener Milch darf keine frische Milch mehr hinzugefügt werden

Transport

- Während des Transports darf die Kühlkette nicht unterbrochen werden
- Der Transport der Milch in die Klinik muss zeitnah und ohne Verzögerung unter Verwendung einer Kühlbox mit gefrorenen Kühllementen erfolgen
- Den Freiraum mit sauberen Handtüchern füllen
- Die Kühlbox soll isoliert und leicht zu reinigen sein und nach jedem Transport desinfiziert werden

Lösungsstrategien bei Problemen während des Abpumpens

Milcheinschuss

In den ersten Tagen nach der Geburt setzt die initiale Brustdrüsenschwellung ein, auch Milcheinschuss genannt. Zu diesem Zeitpunkt geht die Vormilch (Kolostrum) in die reife Muttermilch über. Die Brüste fühlen sich manchmal schwer oder prall gefüllt an, sind gerötet und schmerzen.

WAS KANN HELFEN?

- Häufiges Entleeren der Brüste
- Erwärmen der Brust vor dem Abpumpen, z.B. mit einem warmen, sauberen Waschlappen
- Massieren der Brust vor dem Abpumpen
- Kühnen der Brüste nach dem Abpumpen, am besten mit einem kalten, nassen Waschlappen oder einem Kühlpack aus dem Kühlschrank
- Bequeme, luftige Kleidung

Häufig tritt eine initiale Brustdrüsenschwellung in Verbindung mit einem "Baby Blues" auf. Dieses vorübergehende Stimmungstief erleben viele Mütter in den Tagen nach der Geburt.

Schmerzen und/oder wunde Brustwarzen

- Stelle sicher, dass Du die richtige Trichtergröße nutzt



- Achte auf eine mittige Position der Brustwarzen im Trichter
- Die Sogstellung der Pumpe soll nicht schmerzen
- Lieber häufiger und kürzer abpumpen als lang mit längeren Pausen
- Halte die Brustwarzen mit klarem Wasser oder Kochsalzlösung sauber, wechsle regelmäßig Wäsche und Stilleinlagen
- Zur Pflege kannst Du etwas Muttermilch auf der wunden Brustwarze trocknen lassen

Bei blutigen, entzündeten Brustwarzen ist es wichtig, sich Unterstützung bei einer Stillberater:in oder Hebamme zu holen.

Milchstau

Ein Milchstau kann bei Stress, enger Kleidung oder nicht ausreichender Entleerung der Brust entstehen. Es kommt zu einer oder mehreren **festen Stellen in der Brust** und evtl. einer **Schwellung, Rötung und Schmerzen**.

WAS KANN HELFEN?

- Häufiges Entleeren der Brüste
- Sanfte Brustmassage bei der Entleerung der Brust
- Achte auf bequeme, lockere Kleidung
- Ruhe und Entspannung sind nun besonders wichtig!
- Nach der Brustentleerung ist es angenehm, die betroffene Seite für 5 Minuten zu kühlen
- Stillverträgliche Schmerzmittel können in Rücksprache mit Deinem Arzt/Deiner Ärztin eingenommen werden

Wichtig: Bei Fieber und/oder anhaltenden Beschwerden länger als 48 h, solltest Du Deinen Frauenarzt/Deine Frauenärztin aufsuchen.

Zu wenig Milch?

Die Menge Deiner Muttermilch sollte 14 Tage nach der Entbindung möglichst bei 500ml in 24 h liegen.

WAS KANN HELFEN?



- Bei Deinem Kind abzupumpen oder ein Foto Deines Kindes anzusehen, steigert die Ausschüttung von Oxytocin und dadurch die Milchbildung
- Die Abpumpfrequenz auf 10mal in 24 h erhöhen
- Zusätzliche manuelle Brustentleerung nach dem Abpumpen
- Brustkompression/Brustmassagen während des Pumpens durchzuführen
- Zusätzliches Powerpumpen

BRUSTKOMPRESSION

Während des Pumpens wird die Brust vollflächig mit einer Hand umfasst und mit etwas Druck für einige Sekunden gegen den Brustkorb geschoben. Diese Kompression des Brustgewebes wird bis zum Ende der Pumpeinheit wiederholt durchgeführt.

POWERPUMPEN

Nach einer Brustmassage pumpst du für 5 min doppelseitig ab. Nach kurzer Pause massierst du wieder und pumpst ab. Den Vorgang solltest Du dreimal wiederholen. Die Milchproduktion wird stimuliert, wenn Du das Powerpumpen für einige Tage in den Tagesablauf integrierst.

Körperkontakt, Känguruhen und Stillen

Was ist Känguruhen?

Beim Känguruhen liegt das Kind nur mit einer Windel bekleidet auf dem nackten Oberkörper eines Elternteils und wird gut zudeckt.

Das Känguruhen:

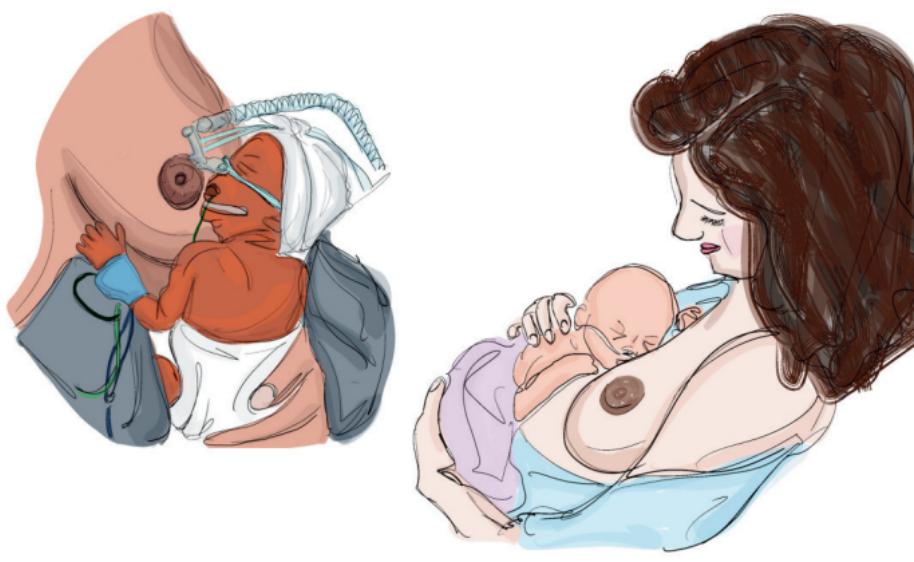
- steigert die Milchbildung der Mutter
- fördert das Wohlbefinden des Kindes
- Stressreaktionen von Mutter/Eltern und Kind sinken
- kann positive Auswirkungen auf das Kind haben, wie zum Beispiel ein ruhigeres Atembild und eine stabile Körpertemperatur
- Zusätzliches fördert die Eltern-Kind-Bindung



Känguruhen mit Brust-Mund-Kontakt

Der Brust-Mund-Kontakt ermöglicht die Besiedelung des kindlichen Darms mit der mütterlichen Keimflora und unterstützt somit die Besiedelung mit Bifidusbakterien, die unter anderem eine schützende Wirkung vor einer nekrotisierenden Enterokolitis (NEC) haben.

Der frühe Brust-Mund-Kontakt bewirkt, dass die Mutter im Verlauf über mehr Milch verfügt und dass in der Muttermilch gezielte Abwehrstoffe enthalten sind.

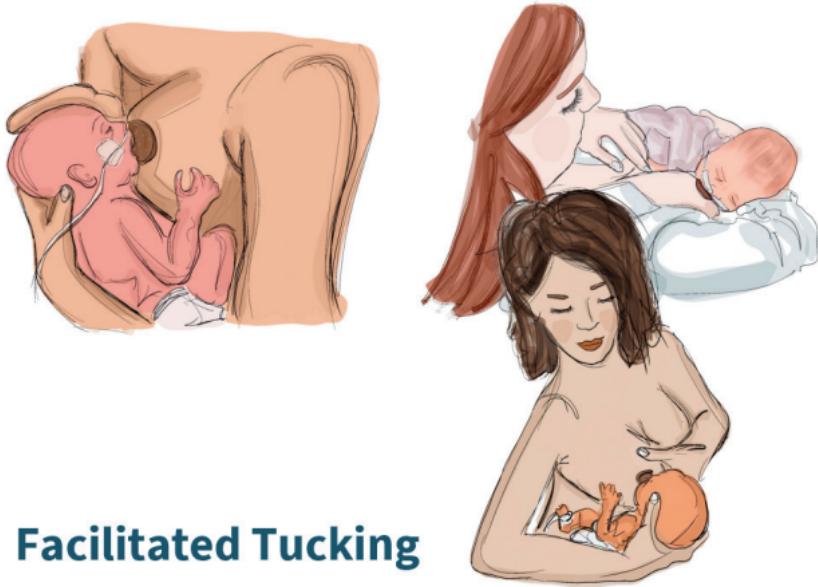


Stillpositionen bei Frühgeborenen

Gut geeignete Stillpositionen sind die Frügeborenenhaltung und die Rückenhaltung/Footballhaltung.

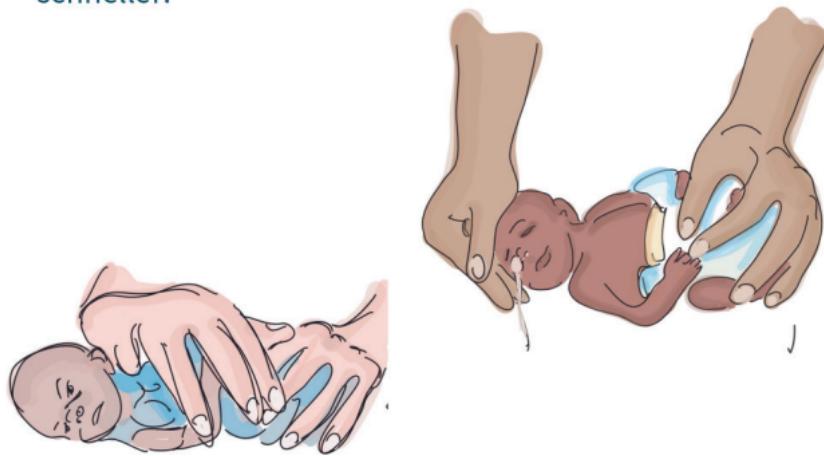
Das Kind wird im Kopf-, Nacken-, Rücken- und Schulterbereich gehalten und stabilisiert. Das Köpfchen des Kindes lässt sich mit einer Hand halten und führen, die andere Hand kann gegebenenfalls die Brust formen (C- oder U-Griff) oder die Brustkompression durchführen.

Zu beachten ist immer, dass Atemhilfsschläuche, Infusionsschläuche und Überwachungskabel locker und frei zugänglich ohne Zug gelagert werden.



Facilitated Tucking

Das "Facilitated Tucking" ist eine Haltung in Froschstellung. Dabei liegt das Kind vorzugsweise in Bauchlage, es ist aber auch eine Rücken- oder Seitenlage möglich. Eine Hand umschließt den Kopf des Kindes, die zweite Hand fixiert die Beine an das Gesäß. In dieser Haltung zeigt sich ebenfalls eine Reduktion der Herzfrequenz, die Kinder beruhigen sich wesentlich schneller.



Väter und Partner:innen auf der Neo

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Deines Kindes. Du hast die Schwangerschaft Deiner Frau/Partner:in und vielleicht auch die Geburt Deines Kindes begleitet. Jetzt wird Dein Kind auf einer Intensivstation behandelt und versorgt. Wahrscheinlich erlebst Du diesen Lebensabschnitt als eine Berg- und Talfahrt Deiner Gefühle, je nachdem wie es Deinem Kind und Deiner Partnerin gerade geht. Diese Situation zu bewältigen ist nicht leicht, vielleicht musst Du auch schon wieder in Deinem Beruf funktionieren oder kümmertest Dich um Geschwisterkinder zu Hause. Vielen Vätern oder Partner:innen in Deiner Situation hilft es, sich auszutauschen und über das Erlebte und die Sorgen zu sprechen. Auch für Dich ist es in dieser Zeit, die sehr fordernd ist, wichtig, gut auf Deine mentale Gesundheit zu achten, bevor Du an Deine Grenzen stößt. Denn Du bist wichtig für Mutter und Kind. Alles Gute!

Was Du tun kannst, um Deine abpumpende/stillende Partnerin zu unterstützen

Das Wochenbett (erste Wochen nach der Geburt) ist immer eine besondere Phase mit körperlichen/hormonellen Veränderungen und Belastungen der Mutter. Für eine Neu-Mama eines Frühgeborenen ist diese Zeit noch viel belastender als bei einer "normalen" Geburt ohnehin schon, da Stillen, Kuscheln und Kennenlernen nicht so natürlich stattfinden können. Du kannst sie aber unterstützen und eine große Hilfe sein, auch wenn es darum geht, Muttermilch für Dein Kind zu gewinnen.



DU KANNST:

- das Pumpen bestärken und zum Abpumpen ermuntern (anfangs sollte zwischen 8-10mal in 24h abgepumpt werden, davon 2mal nachts)
- Mut machen in schwierigen Situationen, z.B. wenn wenig Milch vorhanden ist
- Ausdauer und auch kleine Mengen Muttermilch loben (denn: jeder Tropfen zählt und hilft Deinem Kind)
- Unterstützen beim Transport der Muttermilch und der Reinigung des Pumpzubehörs
- das Känguruhen begleiten
- Rückenmassagen bei Stress und Anspannung der Mutter anbieten
- die Mutter mit Getränken und gesunden Snacks umsorgen
- der Mutter Ruhepausen ermöglichen, indem Du beim Kind bist oder sie darin unterstützt auch etwas für sich zu tun, wie z.B. Rückbildungsgymnastik, in Ruhe zu duschen oder einfach zu schlafen

Was Du tun kannst, um Deine Bindung zu Deinem Kind zu stärken

- Mit Deinem Kind regelmäßig Känguruhen
- Vorlesen - Hierbei ist es egal, was Du vorliest. Es geht allein um Deine Stimme
- Die Versorgung Deines Kindes gemeinsam mit dem Pflegepersonal durchführen
- Dein Kind über die Sonde füttern und gleichzeitig an einem Wattestäbchen oder Beruhigungssauger, der mit Muttermilch benetzt ist, saugen lassen - in Rücksprache mit dem Gesundheitspersonal auf der Intensivstation



Was Du für Dich tun kannst

- Was entspannt Dich? - Plane Dir gezielt ruhige Momente als Auszeit ein
- Suche Dir eine Person, mit der Du über Deine Sorgen sprechen kannst. Vielleicht ergibt sich ein Austausch mit anderen betroffenen Vätern/Partner:innen auf der Neo?
- Auch die Seelsorge und ggf. die psychologische Beratung in der Klinik können Dir helfen - Sprich dazu einfach jemanden auf eurer Station an oder kontaktiere die Stellen direkt
- Es gibt auch Selbsthilfegruppen für Väter von Frühgeborenen online, die Du über Suchmaschinen finden kannst
- Lasse Dich von Familienmitgliedern oder Freunden unterstützen, indem sie alltägliche Dinge übernehmen, besonders wenn es zu viel für Dich wird

Organatorisches

- Kind bei der Krankenkasse anmelden
- Geburtsurkunde beantragen (oft in der Klinik möglich)
- Frühgeburtsbescheinigung organisieren
- Arbeitgeber informieren
- Mutterschutz deiner Partnerin regeln
- Vaterschaft bei unverheirateten Eltern beantragen, evtl. Sorgerecht
- Kindergeld beantragen
- Elterngeld und -zeit beantragen
- Milchpumpe organisieren
- Wenn gewünscht, einen Besuch der Hebamme zu Hause organisieren

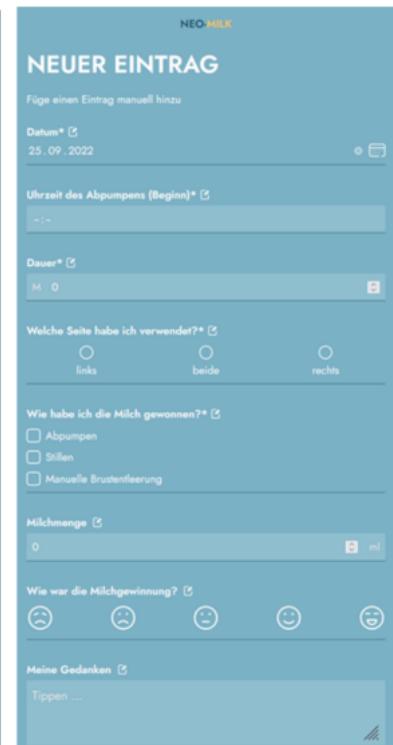
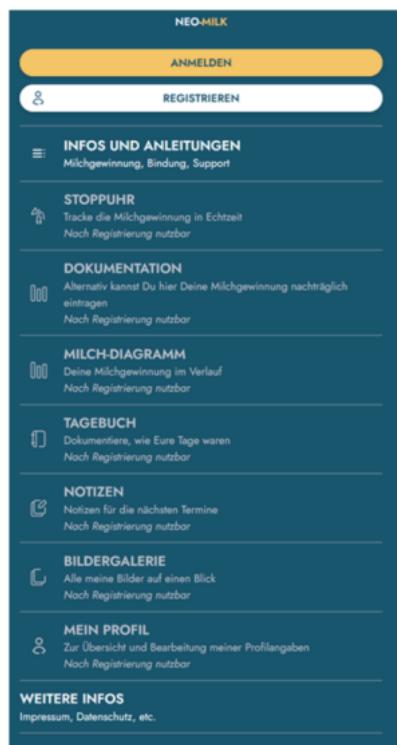
Die Neo-MILK APP

Ihr bekommt hier weitere Informationen und praktische Videos unter anderem zu den Themen:

- Muttermilch, Milchbildung und Milchgewinnung
- Stillen und Abpumpen
- Alltagstipps und Hilfe bei Problemen
- Hautkontakt, Känguruhen und Bindung

Nach kostenloser Registrierung könnt Ihr zusätzliche Features der App nutzen. Sie können Euch z. B. helfen, die Milchgewinnung im Alltag zu erleichtern:

- Die Milchgewinnung könnt ihr mit der Stoppuhr oder durch manuelle Eingabe dokumentieren.
- Das Milchdiagramm zeigt Euch die Entwicklung der Milchmenge im zeitlichen Verlauf.
- Die Erinnerungsfunktion hilft Euch, regelmäßig an die Brustentleerung zu denken und sie in den Alltag zu integrieren.



Die App ist eine Web-App und kompatibel mit allen gängigen Systemen.

Ihr könnt die App hier herunterladen (app.neo-milk.de):



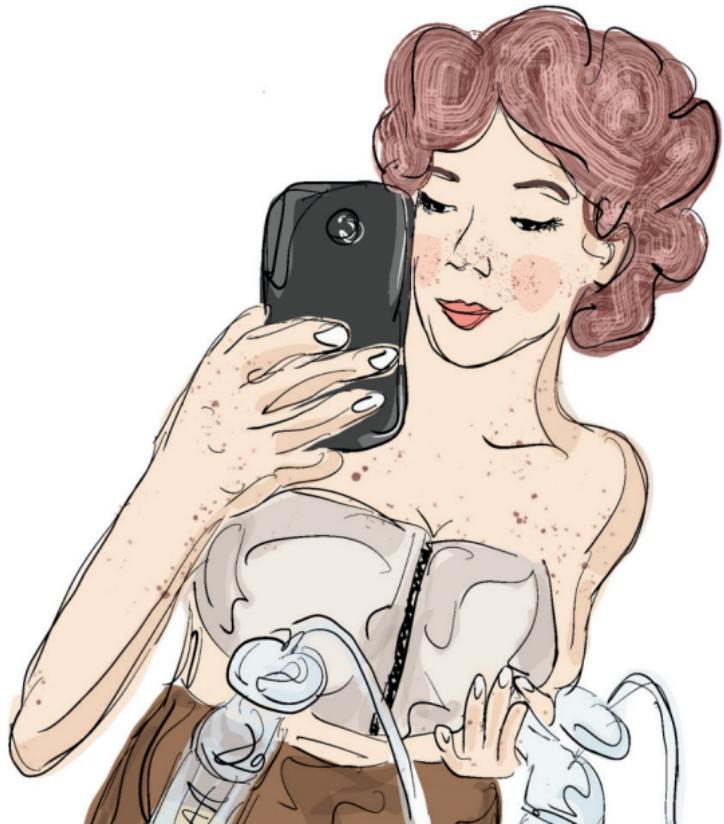
Anleitung zur Erstellung des Homebuttons bei iOS/Safari (Android/Google Chrome):

1. Im Browser auf Teilen-Funktion (auf Einstellungen)
2. „Zum Home-Bildschirm“ („Zum Startbildschirm hinzufügen“) auswählen
3. Hinzufügen

Zur Datennutzung im Rahmen der Forschung:

Wenn Ihr Euer Einverständnis gebt, nutzen wir eine kleine Auswahl Eurer anonymisierten Daten für wissenschaftliche Forschungsfragen, mit dem Ziel, langfristig die Versorgung von Frühgeborenen mit Muttermilch weiter zu verbessern.

Eine uneingeschränkte Nutzung der App ist nach Registrierung, aber auch ohne die Einwilligung zur wissenschaftlichen Datennutzung möglich.



Für weitere Informationen

Sprich gerne jederzeit bei Fragen oder offenen Punkten das Personal auf der Intensivstation an. Sie können Dir bei Deinem speziellen Anliegen weiterhelfen!

Alles über das Projekt Neo-MILK findest Du auf der Neo-MILK Homepage oder auf Instagram:

www.neo-milk.de





www.neo-milk.de



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