

## „Frühgeborene brauchen Muttermilch“



Dieser Band der Schriftenreihe der AFS begleitet Sie weiter.

Inhalt:

- Bedeutung der Muttermilchernährung für Frühgeborene
- Entwicklungsstufen des Kindes im Zusammenhang mit dem Stillen
- Muttermilch gewinnen
- Stillpositionen für Frühgeborene, Trinkmuster frühgeborener Kinder
- Hormonelle Steuerung der Milchbildung, Ernährung der Mutter
- Die erste Zeit zu Hause
- und anderes mehr

Der Band im handlichen DinA5-Format umfasst 40 Seiten. Zu beziehen über die Geschäftsstelle der AFS.

## Selbstverständlich stillen

– das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten auch Unterstützung für den Umgang mit Ihrem frühgeborenen Kind. Auch telefonisch erhalten Sie Auskunft.

Kontaktadressen für Stilltreffen und Beratungen in Ihrer Nähe sowie Bücher, die Schriftenreihe der AFS und Informationsmaterial erhalten Sie bei:

**AFS Geschäftsstelle**  
**Bornheimer Str. 100, 53119 Bonn**  
**Tel. 0228 – 350 38 71, Fax 0228 – 350 38 72**  
**mail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)**  
**[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)**

Unsere von ehrenamtlichen AFS-Stillberaterinnen besetzte Hotline erreichen Sie täglich unter:

**Tel.: 0180 - 5 - STILLEN (7845536)**  
**für 0,14 EUR pro Minute**

### Mit Hilfe Ihrer Spende

können wir weiterhin Faltblätter wie dieses erstellen und drucken. Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

**Spendenkonto-Nr. 111 016 937 bei der Sparkasse Weserbergland, BLZ 254 501 10.**

### Impressum

© 2005 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)  
Bundesverband e.V. Mitglied im International Baby Food Action Network  
2. Auflage Utta Reich-Schottky, Barbara Kämmerer, Agnes Wissenbach (Text), Charlotte von Khreninger, Angelika Reck (Layout).  
Druck: bgo media, Bonn. Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

**Ihre nächste AFS-Stillgruppe:**

# Frühgeborene brauchen Muttermilch

**Ihr Baby ist zu früh geboren - plötzlich ist alles anders. In den ersten Tagen nach der Geburt stehen Sie vor tausend neuen Fragen.**

**Eines ist sicher: auch Ihr Baby braucht Muttermilch, und das ist etwas, was Sie - und nur Sie - Ihrem Baby geben können.**



**Dieses Faltblatt begleitet Sie auf den ersten Schritten dieses Weges.**



**AFS**  
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
Bundesverband e.V.

# Frühgeborene brauchen Muttermilch

## Zu früh geboren

Ihr Baby ist winzig klein und doch ein ganzer Mensch.

Es braucht medizinische Versorgung und ist wahrscheinlich von Ihnen getrennt.

Doch auch Sie können etwas für Ihr Baby tun, etwas ganz besonderes: Sie können es mit Ihrer Muttermilch versorgen.



## Sie haben von Anfang an Muttermilch

Auch nach einer Frühgeburt bildet Ihr Körper von Anfang an Milch. Das Kolostrum, die Milch der ersten Tage, enthält besonders viele Antikörper. Sobald ihr Kind Nahrung aufnehmen kann, kann es Ihre Milch bekommen.

## Bedeutung der Muttermilch

Muttermilch ist zugleich Ernährung, Wachstumsförderung und Immunschutz für Ihr Baby.

- Sie enthält alle Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung und in leicht verdaulicher Form.
- Verdauungsenzyme unterstützen die noch unreifen Verdauungsorgane Ihres Babys und helfen ihm, die aufgenommene Nahrung zu verwerten.
- Hormone und Wachstumsfaktoren fördern die Reifung aller Organe, einschließlich der Darmwand und des Gehirns.
- Immunfaktoren schützen Ihr Baby gegen Infektionen.

**Jeder Tropfen Muttermilch ist wertvoll.**

## Muttermilch gewinnen von Anfang an

Ein reifes Neugeborenes würde gleich nach der Geburt anfangen zu trinken und damit die Brust zur vermehrten Milchbildung anregen. Weil Ihr Baby das nicht kann, sollten Sie möglichst bald nach der Geburt anfangen Milch abzupumpen. Durch frühes und häufiges Abpumpen stellt sich Ihre Brust auf die Milchbildung ein. Auch wenn die ersten Male nur wenige Milliliter gewonnen werden können, ist diese Stimulierung der Brust wichtig, und Sie werden auch bald mehr Milch haben. Pumpen Sie alle 3 bis 4 Stunden, auch einmal nachts, wenn es Ihnen möglich ist.

## Abpumpen

In der Klinik wird man Ihnen eine elektrische Milchpumpe zur Verfügung stellen. Auch zu Hause werden Sie eine elektrische Pumpe benötigen. Beim Abpumpen ist ein sorgfältiges hygienisches Vorgehen wichtig. Um auch in Ihrer angespannten Situation sich ein bisschen zu entspannen und die Milch besser fließen zu lassen, kann es helfen, wenn Sie sich ein Foto des Kindes hinstellen und vor dem Abpumpen die Brust massieren. Sie können sich auch zeigen lassen, die Milch von Hand zu gewinnen.



**Wir möchten Sie ermutigen, auch und gerade Ihrem zu früh geborenen Baby Muttermilch zu geben.**



## Stillen

Wenn Ihr Baby stabil und kräftig genug ist, können Sie es stillen.

Wichtig ist, dass Sie es sich dabei bequem machen und Rücken und Arme abstützen.

Für kleine Babys sind zwei Haltungen besonders günstig:

## Frühgeborenenhaltung

Ihr Kind liegt auf dem rechten Arm vor Ihrem Bauch, wenn Sie links anlegen wollen, und umgekehrt. Rücken und Nacken liegen auf Ihrem Unterarm. Ihre Hand stützt seinen Kopf und hält ihn in seiner Position. Mit der freien Hand können Sie Ihre Brust von außen her von unten stützen, dabei zeigt nur der Daumen nach oben.

## Rückenhaltung

Die Beine Ihres Babys zeigen zu Ihrem Rücken, sein Kopf liegt in Ihrer Hand, seine Mund vor der Brustwarze. Sie können Ihre Brust wieder von unten stützen, diesmal mit dem Arm der anderen Seite.

