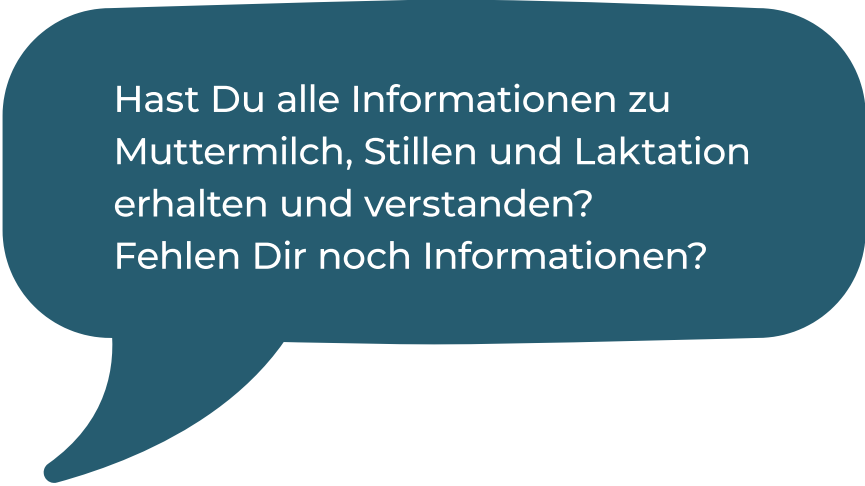




Leitfragen zur Vor- und Nachbereitung des vorgeburtlichen Aufklärungsgesprächs

Hilfestellung zur Vor- und Nachbereitung
des vorgeburtlichen Aufklärungsgesprächs
zu Muttermilch, Stillen und Milchbildung

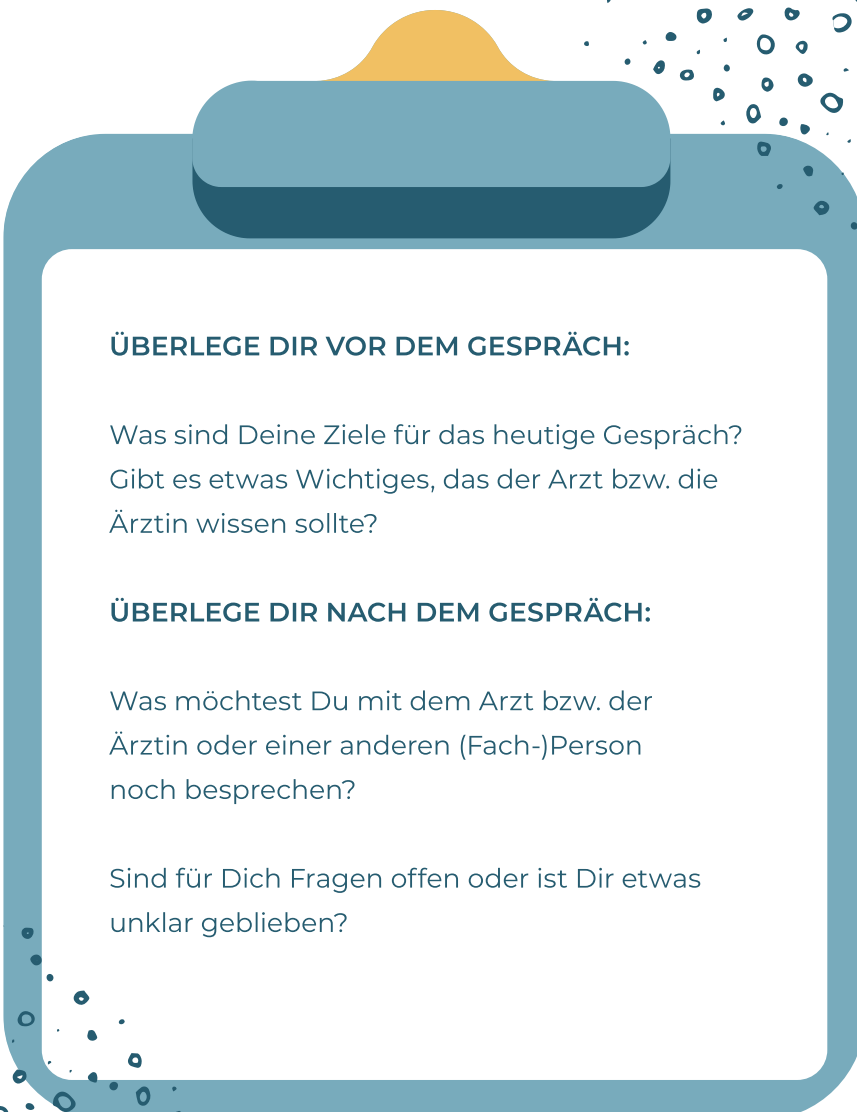




Hast Du alle Informationen zu
Muttermilch, Stillen und Laktation
erhalten und verstanden?
Fehlen Dir noch Informationen?

Liebe Mütter, Liebe Väter, Liebe Eltern,

Dieser Flyer soll Dir beim vorgeburtlichen Aufklärungsgespräch zu Muttermilch, Laktation und Stillen als Leitfaden dienen, ob Du alle wichtigen Informationen erhalten und verstanden hast. Du kannst die nachfolgende Fragenliste als Gedächtnisstütze während des Gesprächs nutzen, um zu überprüfen, ob alles Wichtige besprochen wurde. Zudem kannst Du Dir zu den verschiedenen Themen zusätzliche Notizen machen, damit Du diese Informationen auch später jederzeit zur Hand hast. Darüber hinaus sollen Dir die aufgelisteten Fragen auch bei der individuellen Informationssuche vor und nach dem Gespräch helfen. Bitte nimm Dir etwas Zeit und gehe alle Punkte in Ruhe durch.



ÜBERLEGE DIR VOR DEM GESPRÄCH:

Was sind Deine Ziele für das heutige Gespräch?
Gibt es etwas Wichtiges, das der Arzt bzw. die Ärztin wissen sollte?

ÜBERLEGE DIR NACH DEM GESPRÄCH:

Was möchtest Du mit dem Arzt bzw. der Ärztin oder einer anderen (Fach-)Person noch besprechen?

Sind für Dich Fragen offen oder ist Dir etwas unklar geblieben?

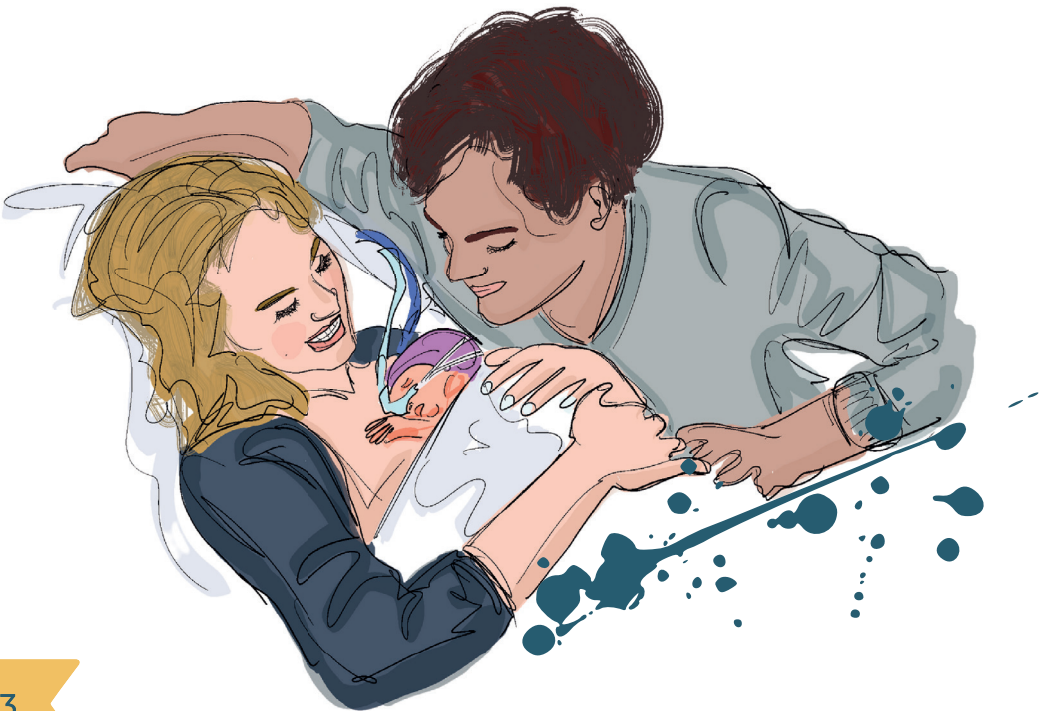
TIPP

Kreuze die Fragen an, die Du gerne besprechen möchtest. Überlege Dir auch, welche dieser Fragen Dir am wichtigsten sind. Solltest Du Fragen haben, die nicht aufgeführt sind, kannst Du Dir diese in die freien Felder des jeweiligen Themenbereichs oder am Ende der Broschüre notieren.



Inhalt

Wichtige Fragen zu...



**Bonding und
Erstkontakt**

Seite 5

**Bedeutung des
Stillens, des
Kolostrums und der
Muttermilch**

Seite 7

**Milchbildung
und Frühgeburt**

Seite 9

Milchgewinnung

Seite 11

**Richtiger Umgang
mit Muttermilch**

Seite 13

**Ansprech-
partner*innen
und Informations-
möglichkeiten**

Seite 17

**Zugang zur
Station**

Seite 15

Wie kann ich meinem Kind nahe sein bzw. Kontakt aufbauen, wenn es in einem Inkubator liegt?

Kann ich mein Kind nach Entbindung im Arm halten?

Kann ich mein Kind direkt nach Entbindung anlegen und stillen?

Welche Bedeutung hat das Bonding für die Muttermilchbildung?

Wichtige Fragen zu Bonding und Erstkontakt

Wann kann ich mein Kind nach der Entbindung das erste Mal sehen?



INKUBATOR

Umgangssprachlich auch Brutkasten genannt. Der Inkubator dient vor allem der Stabilisierung der Körpertemperatur des Neugeborenen über die Wärmezufuhr und Regulierung der Luftfeuchtigkeit. Viele Frühgeborene verbringen die ersten Lebenswochen im Inkubator, bis sie ihren Wärmehaushalt eigenständig regulieren können.

BONDING

Beschreibt den emotionalen Beziehungsaufbau zwischen Mutter bzw. Eltern und Neugeborenem durch Hautkontakt, Sehen, Hören und/oder auch Geruchswahrnehmung. Dies passiert nicht nur direkt nach der Entbindung, sondern über die gesamte Zeit hinweg.

KÄNGURUHEN

Beim Känguruhen liegt das Kind ausschließlich mit einer Windel bekleidet auf der nackten Brust der Eltern. Dieser intensive Hautkontakt wirkt sich positiv auf die Regulation des Kindes, die Milchbildung der Mutter und das Wohlbefinden der Eltern aus.

Wichtige Fragen zur Bedeutung des Stillens, des Kolostrums und der Muttermilch

Welche Vorteile kann
Stillen für mich haben?

Welche möglichen
Vorteile hat
Muttermilch für
mein frühgeborenes
Kind?

Was ist Kolostrum
und warum ist es so
wichtig?

Was ist alles in
Muttermilch enthalten?

Was ist der Unterschied
zwischen Kolostrum und
meiner späteren, reifen
Muttermilch?

KOLOSTRUM

Die Reifung der milchbildenden Drüsen (Acini) ist nach der 8. bis 12. Schwangerschaftswoche abgeschlossen. Ab der 16. Schwangerschaftswoche wird die erste Muttermilch, auch Kolostrum genannt, gebildet. Das meist gelblich gefärbte Kolostrum, enthält viele Bestandteile, die für das Immunsystem Deines Kindes wichtig sind. Gleichzeitig ist es reich an Proteinen. Die Menge kann zwischen 1 ml und 20 ml (pro Gewinnungsvorgang) variieren, wobei jeder Tropfen zählt. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, das Kolostrum mit der Hand zu gewinnen und direkt mit einer Spritze oder einem kleinen Becher aufzufangen.



Welche Menge an Muttermilch ist ausreichend, um mein Kind zu ernähren?

Muss ich mir Sorgen machen, wenn ich am Anfang beim Entleeren der Brust mit der Hand oder beim Abpumpen keine großen Mengen Muttermilch gewinnen kann?

Was ist, wenn ich nicht ausreichend Muttermilch habe oder nicht stillen kann?

Wichtige Fragen zur Milchbildung bei Frühgeburtlichkeit

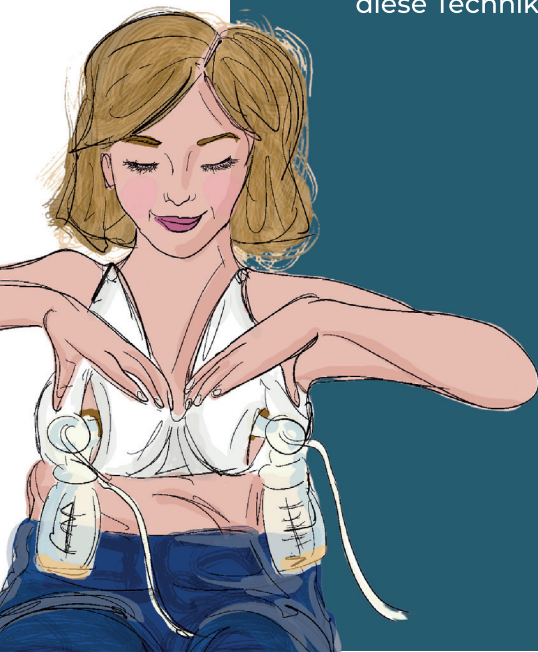


LAKTATION

Bezeichnet zusammenfassend sowohl die Bildung als auch die Abgabe der Muttermilch durch die weibliche Brust in der Stillzeit.

MANUELLE BRUSTENTLEERUNG

Bezeichnet die Gewinnung von Muttermilch durch Ausstreichen der Brust mit den Händen. Die gewonnenen Milchtropfen können mit einer kleinen Spritze aufgefangen werden. Insbesondere zu Beginn der Milchbildung, wenn nur sehr kleine Mengen Milch gewonnen werden, ist diese Technik zu empfehlen.



Wie oft sollte ich pro Tag abpumpen oder ausstreichen?

Wo finde ich das Pumpzubehör?

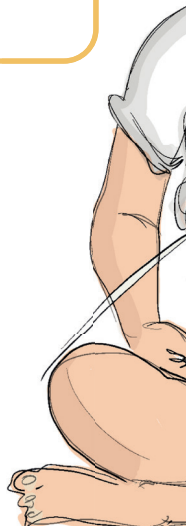
Sollte ich am Anfang eher mit der Hand Milch gewinnen oder mit der elektrischen Pumpe abpumpen?

Wer kann mir die Nutzung der Milchpumpe erklären?

Wann sollte ich das erste Mal versuchen, Muttermilch zu gewinnen?

Wo kann ich in der Klinik überall abpumpen?

Wichtige Fragen zur Milchgewinnung



ELEKTRISCHE MILCHPUMPE

Sie dient dazu, Milch durch einen elektrischen Pumpmechanismus zu gewinnen. Hierzu wird eine Brusthaube auf die Brustwarze gelegt und an der Brust ein Unterdruck erzeugt, wodurch Milch in einen angeschlossenen Behälter abgeführt werden kann.

Beim Abpumpen von nur kleinen Mengen mit der Pumpe verbleibt viel Muttermilch im Trichter und Pumpsystem. Am Anfang der Milchgewinnung und besonders während der Gewinnung des Kolostrums solltest Du daher versuchen, Deine Muttermilch über die manuelle Brustentleerung zu gewinnen.

Es ist möglich, über ein Rezept in der Apotheke eine Milchpumpe für zu Hause zu bekommen.



Wichtige Fragen zum richtigen und hygienischen Umgang mit Muttermilch

Wie sollte Muttermilch transportiert werden?

Wo kann meine Muttermilch in der Klinik abgegeben werden?

Welche hygienischen Vorbereitungsmaßnahmen muss ich bei der Gewinnung von Muttermilch beachten?

Wie und bei welcher Temperatur kann ich meine Muttermilch lagern, wenn ich aus der Klinik entlassen wurde?

Kann auch eine andere Person meine Muttermilch für mich in die Klinik bringen?

Wird die Muttermilch nochmal untersucht, bevor sie mein Kind erhält?

Welche Vorbereitungen sollte ich treffen, bevor ich mit dem Abpumpen oder der manuellen Brustentleerung beginne?

Muss ich mich
anmelden, bevor
ich mein Kind
sehen kann?

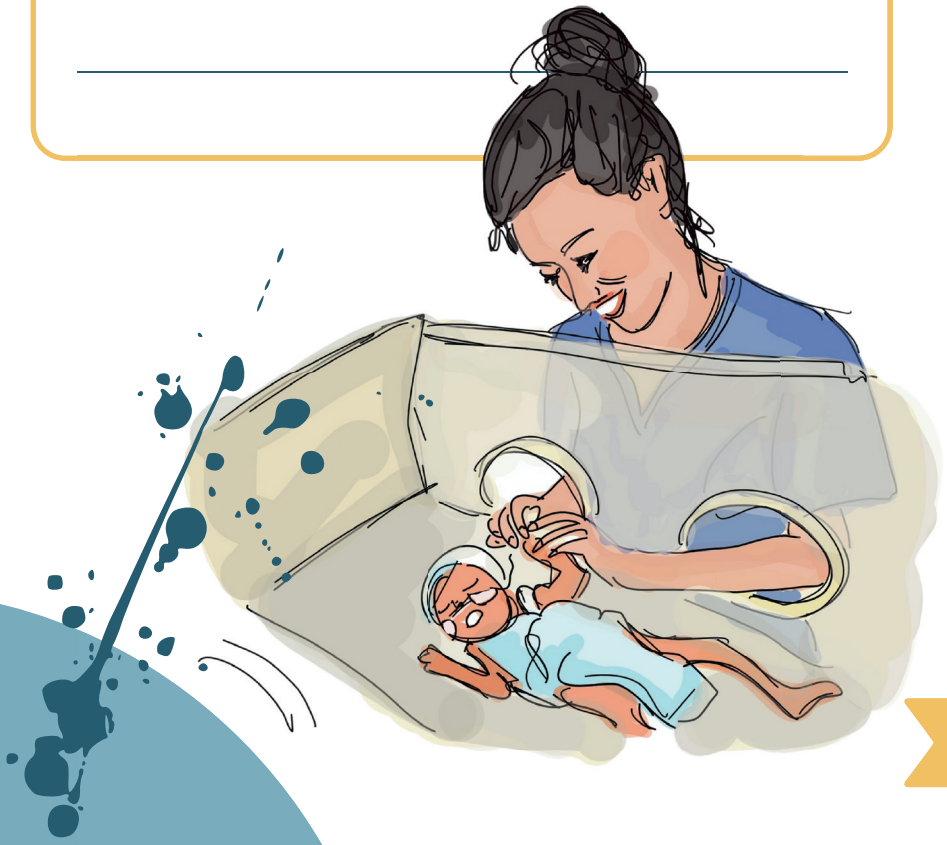
Können auch
Geschwister und
Großeltern mein
Kind sehen?

Gibt es die Möglichkeit,
in der Klinik bei meinem
Kind zu übernachten,
auch wenn ich bereits
aus der Klinik entlassen
wurde?

Wichtige Fragen zu Zugangsmöglichkeiten zur Station

Wie sind die zeitlichen
Abläufe auf Station?
Gibt es Zeiten zu denen
es besser oder es
schlechter passt?

Telefonnummer der Station und Visitenzeiten:



Wer kann mich in der
Klinik unterstützen,
wenn ich Fragen zur
Milchbildung oder
Probleme damit habe?



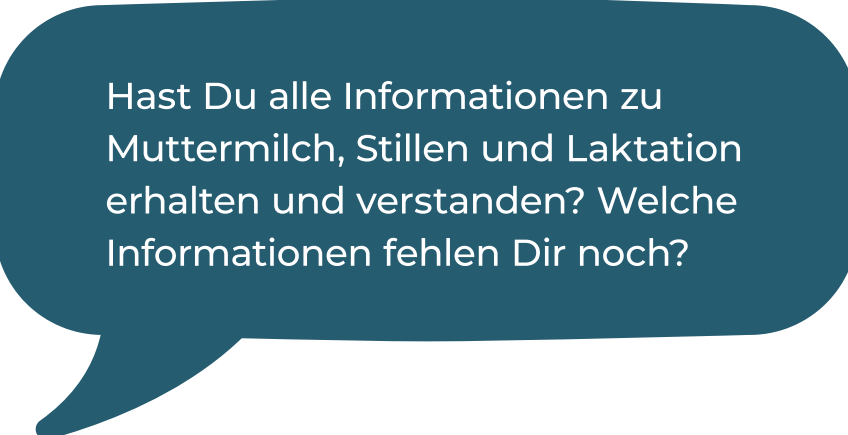
Diagram illustrating a flow of information or questions:

- Top box: Wer kann mir bei Fragen zu Lagerung und Transport von Muttermilch weiterhelfen?
- Bottom box: Welche weiteren Unterstützungs- und Informationsangebote zu den Themen Frühgeburtlichkeit, Entbindung, Laktation und Stillen gibt es in meiner Klinik?

A large box on the left contains several horizontal lines for writing, connected to the top box by a line.

Wichtige Fragen zu **Ansprechpartner*innen und Informationsmöglichkeiten**

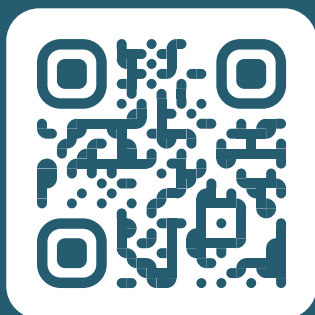
[illegible]



Hast Du alle Informationen zu
Muttermilch, Stillen und Laktation
erhalten und verstanden? Welche
Informationen fehlen Dir noch?

A stylized illustration of a woman with blonde, wavy hair, wearing a brown top, holding a baby. The woman has her eyes closed and a gentle smile, looking down at the baby. The baby is wearing a white onesie with a small graphic. The background is white with horizontal blue lines, suggesting a notebook or a clean, modern design. There are some dark blue ink splatters on the right side of the illustration.

Jeder Tropfen
Muttermilch hilft
Deinem Kind



Kontakt

 neo_milk

www.neo-milk.de