

## Empfehlungen bei zu wenig Muttermilch

### Liebe stillende Mutter,

Sie geben mit Ihrer Muttermilch Ihrem Kind die beste Ernährung, die es bekommen kann! Trotz jahrelanger und aufwendiger Forschung und Technik ist es bisher nicht gelungen, die einzigartige Zusammensetzung der Muttermilch zu kopieren. Deshalb danken wir Ihnen für Ihre aktive Mithilfe bei der Behandlung Ihres Kindes. **Egal wie viel Milch Sie gerade für Ihr Kind haben – jeder Tropfen ist kostbar!** Denn aufgrund der enthaltenen Immunstoffe ist sie eine natürliche Medizin. Zudem hilft sie Ihrem Baby beim Verdauen von künstlicher Säuglingsmilch, falls Ihre Muttermilch nicht ausreichen sollte.

### Deshalb möchten wir Ihnen hier ein paar Tipps geben, wie Sie förderlich auf die Milchproduktion einwirken können:

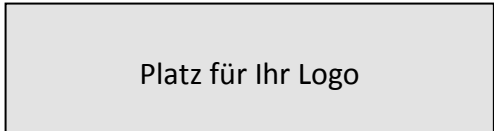
1. Auch wenn es schwer fällt: denken Sie zuerst an sich! Nehmen Sie sich Zeit zum Schlafen und Ausruhen, Ihr Körper benötigt diese Energie für die Milchproduktion.
2. Vermeiden Sie anstrengende Besucher!
3. Essen und trinken Sie regelmäßig!
4. Nehmen sie sich viel gemeinsame Zeit für sich und Ihr Kind und nutzen Sie diese zum Känguruhen. Der regelmäßige und häufige Hautkontakt auf und an der Brust stimuliert die Milchproduktion.
5. Bieten Sie Ihrem Kind frühzeitig und regelmäßig die Brust an. Achten Sie auf die frühen Hungerzeichen wie Blinzeln, Grimassen, Gurren, leise Töne, Mund sucht, Kopf dreht hin und her, an Fingern lutschen, an Faust saugen, Herausstrecken der Zunge, Zunge fährt über die Lippen, Arm- und Beinbewegungen, leichte Unruhe
6. Legen Sie Ihr Kind immer korrekt an und wechseln Sie die Seiten und Stillpositionen.
7. Vermeiden Sie Schnuller und Sauger. Das Saugbedürfnis Ihres Kindes soll an der Brust befriedigt werden, denn jeder Kontakt mit der Brust fördert die Ausschüttung der Milch bildenden Hormone.
8. Erwärmen und massieren Sie Ihre Brust vor dem Stillen bzw. vor und während des Abpumpens. (Lassen Sie sich die Massagetechnik zeigen und ein Merkblatt aushändigen!)
9. Verwenden Sie eine gute elektrische Milchpumpe und nutzen Sie am besten ein Doppelpumpset, das spart Zeit.
10. Pumpen Sie mindestens 8mal, besser 10- 12mal täglich:
  - Sie brauchen keine exakten Zeitabstände einzuhalten und können auch schon nach einer Stunde wieder pumpen.
  - Pumpen Sie direkt vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen ab.

Titel:		nächste		Seite 1 von 2
Revisionsverantwortlicher:		Freigabe von:	Freigabe am:	



# NeoPass®

„Bestens versorgt von Anfang an!“



- Pumpen Sie lieber häufiger und dafür nicht länger als 10-15 min beim Doppelpumpen
  - Pumpen Sie 1 min über den letzten Muttermilchtropfen hinaus
11. Machen Sie es sich zum Abpumpen schön und bequem:
- Finden Sie eine angenehme und entspannte Position
  - Stellen Sie etwas zum Trinken und Naschen (z.B. Nüsse, Schokolade, Obst...) bereit
  - Schauen Sie beim Abpumpen ein Foto ihres Kindes an
  - Hören Sie Ihre Lieblingsmusik – sie können aber auch nebenbei lesen, telefonieren oder fernsehen
12. Rauchen Sie nicht oder höchstens wenig und meiden Sie Alkohol.
13. Milchbildungstees enthalten viele Kräuter, deren Wirkung nicht nachgewiesen ist. Deshalb empfehlen wir Bockshornkleesamentee oder –kapseln.
14. Bockshornkleesamen und Medikamente wie Metoclopramid oder Domperidon fördern die Milchbildung. Lassen Sie sich von uns Still- und Laktationsberaterinnen informieren!
15. Akupunktur und homöopathische Mittel können unterstützend eingesetzt werden. Bitte wenden Sie sich an Ihre Hebamme.

Und denken Sie daran: Wir helfen Ihnen gern! Fragen Sie bei Unsicherheiten uns Still- und Laktationsberaterinnen sowie unsere kompetenten Pflegekräfte! Wir begleiten Sie gern bei einer oder mehreren Stillmahlzeiten oder beim Abpumpen und möchten uns mit Ihnen über jeden Tropfen Ihrer kostbaren Muttermilch freuen!

Ihr Team der Still- und Laktationsberaterinnen, IBCLC

Titel:		nächste		Seite 2 von 2
Revisionsverantwortlicher:		Freigabe von:	Freigabe am:	