

Welt-Frühgeborenen-Tag am 17. November: Tipps zum Stillen von Frühgeborenen

- Circa 70.000 Babys werden in Deutschland vor der 37. Schwangerschaftswoche geboren
- Muttermilch: Ideale und wichtigste Nahrung für Frühgeborene
- Aller Anfang ist schwer: [Medela](#) verrät 5 Still- und Abpump-Tipps für Frühchen-Mütter

Dietersheim, 5. November 2019: Die meisten Eltern bereiten sich während der Schwangerschaft intensiv auf die Geburt vor und lesen dazu zahlreiche Ratgeber. Mütter erhalten allerlei hilfreiche Tipps und bekommen mit der Zeit eine Idee, wie es sein wird, wenn das Baby da ist. Doch was, wenn es anders kommt? Wenn das Kind das Licht der Welt viel zu früh erblickt? Jährlich werden nach Schätzungen 70.000 Babys in Deutschland als Frühchen zur Welt gebracht. Damit sind sie die größte Kinderpatientengruppe Deutschlands. Die erste Zeit mit einem Frühgeborenen ist eine Belastungsprobe für die ganze Familie, denn sie ist in erster Linie mit Sorgen, Ängsten und Überforderung geladen. Am 17. November findet der Welt-Frühgeborenen-Tag statt, um auf die Belange der zarten Schnellstarter und ihrer Familien aufmerksam zu machen. [Medela](#) unterstützt diesen wichtigen Aktionstag und gibt Tipps, wie es Mütter durch frühzeitiges Abpumpen und regelmäßige Stillversuche schaffen, ihr zu früh geborenes Baby mit Muttermilch zu versorgen - und ihm damit die beste Unterstützung für einen gesunden Start ins Leben ermöglichen.

1. Muttermilch: Wahre Medizin für Frühchen!

Dass Muttermilch die beste Nahrung für Frühgeborene ist, steht außer Frage. Sie wirkt wie Medizin, denn sie liefert zu jeder Zeit genau die Nährstoffe, die das Baby benötigt. Und dabei zählt jeder Tropfen: Gerade die allererste Milch, das Kolostrum, ist besonders wertvoll - mit wichtigen Nährstoffen versehen, in einer besonders hohen Konzentration, ist sie die „erste Impfung“ für das Baby. Muttermilch ist zudem leicht verdaulich, hilft dem Säugling beim Aufbau einer gesunden Darmflora und regt das Ausreifen des Darms an. Sie stärkt das Immunsystem und das ist gerade für zarte Frühchen lebenswichtig. Mütter, deren Babys zu früh auf die Welt kommen, bilden für ein paar Wochen sogar eine ganz spezielle "Frühgeborenenmilch". Diese enthält deutlich mehr Eiweiß, Fettsäuren, Vitamine, Spurenelemente und Abwehrstoffe als die Milch von Müttern reifer Babys und passt sich damit an den erhöhten Bedarf des Frühgeborenen an. Nach einigen Wochen gleicht sich die Zusammensetzung wieder weitgehend an.

Kurz gesagt: Gerade das empfindliche Frühgeborene profitiert von den wertvollen bioaktiven Stoffen und Nährstoffen in Muttermilch ganz besonders. Sie schützen vor Infektionen und unterstützen seine Entwicklung optimal.

2. Muttermilch abpumpen: Bitte sofort loslegen!

Kinder, die zu früh geboren werden, müssen oftmals auf einer Neugeborenen-Intensivstation behandelt und überwacht werden. Stillen ist zunächst meist unmöglich. Wichtig ist deshalb, dass die Mutter so schnell es geht mit dem Abpumpen beginnt - am besten schon innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt, um die Brust zu stimulieren. Im Normalfall ist das Saugen des Babys ein wichtiger Impuls für die Milchbildung. Fehlt dieser natürliche Anreiz, weil Mutter und Kind durch die Frühgeburt getrennt sind, muss diese Aufgabe die Milchpumpe übernehmen. Die Mutter sollte alle zwei bis drei Stunden bzw. mindestens acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden abpumpen. Die Milchbildung wird am besten durch eine elektrische Milchpumpe und einem entsprechenden Doppelpumpset gefördert, mit dem die Mutter beide Brüste gleichzeitig abpumpen kann: Medela hat intensiv geforscht und für die Klinikmilchpumpe [Symphony](#) speziell ein Pumpprogramm für die erste Zeit nach der Geburt entwickelt: Das INTIAL-Programm ahmt genau den Saugrhythmus nach, den Neugeborene in den ersten Tagen nach der Geburt haben, um die Milchbildung anzuregen. Die Medela Symphony ist in über 85% der deutschen Kliniken im Einsatz.

Gut zu wissen: Gerade anfangs ist eine Brustmassage vor dem Abpumpen hilfreich, da sie den Milchfluss erleichtert. Bei den ersten Pumpsitzungen sind es vielleicht nur ein paar Tropfen Muttermilch. Das ist

völlig normal, aber jeder Tropfen zählt und die Milchmenge wird sich langsam steigern, je öfter die Mutter abpumpt.

3. Die ersten Stillversuche: Übung macht den Meister!

Der Weg an die Brust ist für Mama und Frühchen manchmal gar nicht so einfach. Zu Beginn werden viele Frühgeborene noch über eine Magensonde ernährt, da ihr Nervensystem noch nicht die nötige Reife hat, um selbständig zu trinken. Sobald das Frühchen eine gute Körperspannung hat und Saugen-Schlucken-Atmen koordinieren kann, ist ein wichtiger Schritt Richtung Stillen geschafft und die ersten Stillversuche können beginnen. Auch wenn dabei oftmals nur an der Brust genuckelt wird, ohne zu trinken, ist dies essentiell für die Weiterentwicklung der Stillbeziehung. Und irgendwann wird das Baby für seine ersten selbständigen Schlucke an Mamas Brust bereit sein.

Wichtig: Das Stillen an der Brust klappt bei vielen Frühchen erst kurz vor der Entlassung aus der Klinik. Umso wichtiger ist es, die Milchproduktion mit einer Milchpumpe kontinuierlich aufrechtzuerhalten.

4. Die Känguru-Methode: Hautkontakt als Therapie

In vielen Kliniken ist man inzwischen bemüht, den möglichst häufigen Körperkontakt zwischen den Eltern und ihrem früh geborenen Kind zu fördern. Dies hilft nicht nur, die so wichtige emotionale Bindung zueinander aufzubauen und die zu frühe Trennung von Mutter und Kind ein wenig auszugleichen, sondern ist zugleich der erste Schritt hin zum Stillen. Bei der so genannten Känguru-Methode legt die Mutter oder der Vater das nur mit einer Windel bekleidete Neugeborene für einige Stunden am Tag an die nackte Brust. Der intensive Hautkontakt vermittelt dem Kind Geborgenheit und die Eltern gewinnen meist rasch an Zutrauen im Umgang mit ihrem Kind. Frühchen, die häufig „känguruen“, gehen durch den Hautkontakt erfahrungsgemäß schneller an die Brust, entspannen sich sichtlich mehr und bekommen zugleich die gesunde Keimflora der Mutter ab, die zusätzlich vor Klinikkeimen schützt.

Nur Mut: Auch wenn die frischgebackenen Eltern Berührungsängste haben, sollten sie ihre Unsicherheiten ablegen: Die Kinderkrankenpflegenden zeigen ihnen genau, wie sie ihr zartes Frühchen halten können.

5. Entlassung aus dem Krankenhaus: Was erwartet mich?

Einerseits freuen sich die Eltern auf das traute Heim, dennoch werden sie von neuen Sorgen und Ängsten geplagt. Wie schaffen sie es ohne die ärztliche Aufsicht? Wie geht es mit dem Stillen oder Abpumpen weiter? Mütter sollten sich hier nicht entmutigen lassen, da es auch außerhalb der Klinik Unterstützung und Hilfe seitens Hebammen oder Stillberaterinnen gibt. Sie sollten dieses Angebot in jedem Fall wahrnehmen, denn mit den entsprechenden Tipps und Tricks können fast alle Hürden genommen werden. Mütter haben außerdem die Möglichkeit, die bereits bekannte Pumpe in der Apotheke auszuleihen. Das Rezept stellt der Arzt aus und die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Die Familien müssen nur eine Kautions hinterlegen.

Dranbleiben: Auch zu Hause wie gewohnt weiter pumpen und weiter stillen und bei Stillproblemen sofort die Hebamme kontaktieren. Es wird sich lohnen. Zudem sollte das frischgebackene Elternpaar auch ruhig die Freunde, Familie und Nachbarn um Unterstützung im Alltag bitten und sie in die täglichen Aufgaben mit einbeziehen.

Fazit: Kämpfen lohnt sich!

Frühchen-Eltern stürzen meist ziemlich unvorbereitet in ihre neue Rolle. Sie durchleben eine emotionale Achterbahnfahrt und sind in ständiger Sorge um ihr Kind. Der Fokus auf die optimale Versorgung des Frühchens mit Muttermilch hilft in dieser Situation nicht nur dem Baby, auch die Eltern können so effektiv zur Entwicklung ihres Babys beitragen. Auch wenn es anfangs vielleicht mühsam ist, abzupumpen und das Baby später immer wieder zum Saugen an der Brust zu ermuntern: Jeder Tropfen Muttermilch ist es wert und hilft dem Frühchen, sich gesund zu entwickeln.



Über Medela

Medela mit Sitz in der Schweiz wurde 1961 von Olle Larsson gegründet und wird heute von seinem Sohn Michael Larsson geleitet. Medela ist überzeugt davon, dass Muttermilch das Beste für Babys ist und setzt sich bereits seit über 50 Jahren dafür ein, dass jedes Baby sie so lange wie möglich bekommen kann. Um Muttermilch und den natürlichen Prozess des Stillens immer besser zu verstehen, betreibt das Unternehmen Grundlagenforschung in Zusammenarbeit mit führenden Wissenschaftlern, Fachspezialisten und Universitäten und nutzt die Forschungsergebnisse in der Entwicklung ihrer Stillprodukte und -lösungen. Medela hat 18 Tochtergesellschaften in Europa, Nordamerika und Asien und vertreibt ihre Produkte zusammen mit unabhängigen Partnern in über 100 Ländern. Das Unternehmen beschäftigt weltweit über 1.700 Mitarbeiter, davon 440 im Kanton Zug.

Pressekontakt:

Mira Tokic | Mashup Communications GmbH | +49.30.257 495 80 | medela@mashup-communications.de