



BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC

www.bdl-stillen.de



VLS Association of South Tyrolean/Italian Lactation Consultants/IBCLC

www.stillen.it



VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

www.stillen.at

SwiLacta

SWILACTA, Schweiz



elacta

Europäische Laktationsberaterinnen Allianz

www.elacta.eu

Aber bitte mit Sahne!

Wie der Fettanteil der verabreichten Muttermilch erhöht werden kann

Autorinnen: Dr. med. Alexandra Glaß und Andrea Hemmelmayr

► **Ihr Kind nimmt nicht ausreichend zu oder hat sogar an Gewicht verloren, sodass Sie schnelle Hilfe benötigen?**

► **Ihr Kind schafft nicht die Trinkmengen, die es zu sich nehmen soll, weil es zu früh geboren wurde, mit einem geringen Geburtsgewicht zur Welt kam oder z.B. auf Grund einer angeborenen Herzerkrankung zusätzliche Energie benötigt?**

Es gibt viele Gründe, in denen es hilfreich sein kann, Ihrem Kind zusätzliche Kalorien zu geben. Um bei möglichst geringer Trinkmenge eine größtmögliche Konzentration an Energie und Nährstoffen zu erreichen, kann der Fettanteil der verabreichten Muttermilch erhöht werden.

Bei trinkschwachen Kindern kann dies die Starthilfe sein, die Sie und Ihr Baby ersehnen, um ohne Zufütterung von künstlicher Säuglingsnahrung stressfrei weiter stillen zu können.

Hierbei gibt es mehrere Vorgehensweisen:

A

Aufrahmen der Muttermilch

Die erste Möglichkeit, den Fettanteil der verabreichten Muttermilch zu erhöhen, ist deren Aufrahmen, d.h. die Trennung der fettreichen Milch von der wässrigen Fraktion. Lassen wir die gewonnene Muttermilch stehen, trennt sie sich bekanntermaßen in eine obere Fettschicht (Rahm) und eine untere wässrige Schicht (Molke). Die Trennung der Schichten funktioniert gut im Kühlschrank – der Rahm ist dann auch etwas fester und leichter zu verfüttern. Das Fett, das sich oben sammelt, kann abgeschöpft und dem Baby ohne Auf-



Foto: © Anne-Marie Kern

Muttermilch in der Spritze aufrahmen lassen; vor der Verwendung vorsichtig die hier klare Molke aus der Spritze drücken, danach die fettreiche Milch verfüttern.

wärmen per Löffel, Pipette oder Spritze gegeben werden. Es enthält viele Nährstoffe und Fett bei wenig Volumen, nimmt also im Magen weniger Platz ein. Die verbleibende wässrige Lösung soll nicht verfüttert werden – Sie können sie dem Badewasser hinzufügen, denn natürlich wollen wir keinen Teil der wertvollen Milch verwerfen.

Bei Pumpmengen von 30–75 ml Milch ergeben sich erfahrungsgemäß 5–10 ml Rahm, je nachdem, wann und wie die Milch gewonnen wurde

B

Fraktioniertes Abpumpen

Der Fettgehalt der Muttermilch steigt mit jedem Milchspendereflekt. Da es beim Stillen oder Pumpen immer mehrere Milchspendereflekt gibt – auch wenn diese nicht immer bemerkt werden – steigt der Fettgehalt der Muttermilch im Verlauf der Pumpzeit kontinuierlich an. Diese Tatsache machen wir uns beim sogenannten fraktionierten Abpumpen zunutze: Während des Pumpens wird das Auffanggefäß mehrfach gewechselt: Die erste Milchfraktion, die am Anfang des Pumpens aufgefangen wird, ist vergleichsweise arm an Milchfett. Die letzte Milchfraktion ist am fettreichsten. Beim Füttern gehen wir in umgekehrter Reihenfolge vor, d.h. wir füttern die letzte, fettreichste Milchfraktion zuerst, dann die weniger fettreichen Fraktionen hintereinander, bis das Kind gesättigt ist. Die erste Fraktion kann ggf. aufgerahmt werden.



Foto: © Andrea Hemmelmayr

Wird die Muttermilch einige Zeit im Kühlschrank gelagert, setzt sich der Muttermilchrahm oben ab, was hier gut zu sehen ist. Hier wurde das Pumpen unterbrochen und die zweite Pumpmenge in einem weiteren Gefäß aufgefangen. Es ist gut zu sehen, dass die zweite Portion zwar weniger Gesamtmenge enthält, aber sich mehr Rahm abgesetzt hat.



IBCLC

* Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

C

Den Fettgehalt der Muttermilch erhöhen

Sie können den Fettgehalt der gewonnenen Muttermilch auch aktiv beeinflussen: Der Fettgehalt der Milch ist nach dem Stillen besonders hoch. Sie können sich diesen Effekt bei der Wahl des Pumpzeitpunkts zu Nutze machen und zusätzliche Maßnahmen ergreifen, die den Fettgehalt weiter erhöhen, wie Brustmassage oder spezielle Pumpmethoden, zum Beispiel das Hands-on-Pumpen. Hierbei massieren Sie zunächst beide Brüste, pumpen dann mit dem Doppelpumpset, wobei Sie die Brust unterstützend sanft mit den Händen komprimieren können. Dies machen Sie, bis der Milchfluss deutlich langsamer wird. Dann massieren Sie noch einmal und gewinnen danach auf beiden Seiten noch einmal Milch von Hand. Durch diese Vorgehensweise lässt sich eine deutlich größere Milchmenge gewinnen und der Fettgehalt der Milch erhöhen.



Foto: © Regina Fotografie

Der Fettgehalt der Muttermilch kann auch durch Brustmassage erhöht werden.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC