

Hier sind
Babys
richtig.

Zertifiziert als
babyfreundliche Apotheke



WE ARE
FAMILY

www.family-apotheken.de



Liebe Mamis,

sehr gern möchten wir als besonders geschultes Team der We are family Apotheken einen Beitrag zu einem guten Start mit Ihrem Baby leisten.

Angefangen in der Schwangerschaft, über die Stillzeit, bei der Baby- und Kleinkindpflege bis hin zu den „großen“ Kleinen stehen wir gerne mit Rat und Tat zur Seite. Für Geborgenheit und Wärme von Anfang an!

Dieser Flyer enthält einen kurzen Überblick über die wichtigsten Stillhilfsmittel, ihre Vor- und Nachteile sowie ihre richtige Handhabung. Im Normalfall benötigt die Mutter keine Stillhilfen. In einigen Situationen können sie jedoch für die stillende Mutter und ihr Baby sehr hilfreich sein. Lassen Sie sich ausführlich von uns beraten.



**3x zertifiziert
We are Family Apotheken**

Tipps für Ihren Stillstart

Wie oft sollte ein Baby in den ersten vier Wochen gestillt werden, was ist normal?

Vielleicht kommt es Ihnen so vor, als sei Ihr Baby ständig hungrig. Tatsächlich können Neugeborene im Verlauf von 24 Stunden zehn bis zwölf Stillmahlzeiten aufnehmen. So werden Ihre Brüste von Natur aus ganz automatisch stimuliert, ausreichende Milchmengen zu produzieren. Wenn Ihr Baby ganz normal wächst und volle Windeln hat, können Sie davon ausgehen, dass Sie alles richtig machen.



Woher weiß ich, dass mein Baby genügend Milch bekommt?

Der Inhalt der Windeln und die Häufigkeit der nötigen Windelwechsel sind ein guter Anhaltspunkt dafür, ob Ihr Baby genug trinkt. So viele nasse und volle Windeln pro Tag sind normal:

	Nasse Windeln	Volle Windeln	So sieht der Inhalt der Windeln aus
1. - 2. Tag	1-2 	1+ 	Mekonium (Kindspech): schwarz und klebrig, dann allmählich brauner und weniger klebrig
3. Tag	3+ 	2+ 	Grünlich braun bis bräunlich gelb, nicht mehr klebrig
4. Tag	4+, schwer 	2+ 	Gelb, körnig, locker und wässrig
5. Tag - 6. Woche	5+, schwer 	2+ 	Gelb, körnig, locker und wässrig

Ab der sechsten Lebenswoche haben gestillte Babys weiterhin fünf oder mehr schwere, nasse Windeln am Tag. Ab diesem Zeitpunkt haben einige Kinder innerhalb von 24 Stunden auch seltener Stuhlgang, dafür aber pro Stuhlgang mehr in der Windel. Das Aussehen des Stuhls wird sich auch erst dann wieder verändern, wenn Sie Beikost einführen.

Stillhilfsmittel für hohle und flache Mamillen



Der Brustwarzenformer von Medela

Die sanfte Methode, um Flach-, Schlupf- oder Hohlwarzen auf das Stillen vorzubereiten. Durch leichten Druck auf den Warzenhof wird der Ringmuskel trainiert. Die weiche Silikonauflage sorgt für einen guten Sitz und hohen Tragekomfort, die gute Passform für diskretes Tragen im BH (BH evtl. eine Größe größer wählen).

Anwendungsbeispiel

Ab der 35. Schwangerschaftswoche tragen, beginnend mit 10 Minuten am Tag, steigern auf ca. 4 Stunden bzw. ca. eine halbe Stunde vor dem nächsten Stillen. Bitte auslaufende Milch nicht verfüttern! Einmal am Tag auskochen! Hilfreich bei starkem Milcheinschuss. Die Mamille wird für das Baby besser fassbar.

Nachteil

Einige Frauen werden damit erst auf ihr „Problem“ aufmerksam. Da das Baby nicht an der Mamille allein saugt, sondern „einen Mund voll Brust“ nimmt, klappt es in den meisten Fällen auch ohne, sofern keine anderen Sauger, Schnuller etc. verwendet werden.

Gern stellen wir den Kontakt zu einer erfahrenen Stillberaterin her. Alternativ können Sie mit einer Brustpumpe vor dem Stillen kurz abpumpen, damit die Warze besser fassbar wird.



Latch Assist™

Mit dem Latch Assist™ Brustwarzenformer wird die Brustwarze in die richtige Form und Position gebracht, um das Anlegen des Babys zu erleichtern. Trichter und Ball sind BPA-/BPS-frei und können ausgekocht und sterilisiert werden. Er ist klein und handlich inklusive hygienischer Transportbox und wird kurz vor dem Stillen angewandt.



Wunde Mamillen

Brusthütchen

- Nur für den kurzfristigen Einsatz
- Zum Stillen mit wunden, rissigen oder flachen Brustwarzen oder zur Stimulation bei schwachem Saugreflex des Babys
- Mit einem Ausschnitt, damit das Baby den vertrauten Geruch der Mutter wahrnehmen kann (in 3 Größen erhältlich)
- Hauchdünn, aus flexiblem Silikon und geschmacksneutral



Anwendungsbeispiel

Vor dem Stillen die Hände waschen, vor dem Anlegen den Rand des Hütchens wie bei einem Sombrero nach oben formen und beim Aufsetzen den Rand wieder umklappen. Auf die zur Brustwarze passende Größe achten. So aufsetzen, dass die Aussparung schräg sitzt und das Näschen des Babys direkten Hautkontakt hat. Da die Bruststimulation gering ist, 1x pro Woche das Gewicht des Babys kontrollieren. Immer wieder versuchen, ohne Hütchen zu stillen. Entwöhnen geht am einfachsten nachts, wenn das Baby schläfriger ist.

Nachteil

Viele Babys gewöhnen sich schnell daran und das Saugen ähnelt eher der Saugtechnik an einem Schnuller oder einer Flasche und kann zur Saugverwirrung führen. Außerdem werden weniger Hautkeime, die die Abwehrstoffe aufbauen, von der Mutter zum Baby übertragen. Die Gefahr von Pilzinfektionen ist erhöht und erfordert eine gute Hygiene. Durch die verminderte Bruststimulation kann die Milchbildung herabgesetzt werden. Eine Rücksprache mit Ihrer Hebamme ist hilfreich.

Reinigung

Nach dem Stillen unter kaltem, anschließend unter heißem Wasser ausspülen, spätestens alle 2-3 Tage für 3 Minuten auskochen und in einem trockenen, frisch gewaschenen Tuch aufbewahren.



Brustwarzenschutz

Schützt wunde, rissige und empfindliche Brustwarzen vor Reibung und Verkleben mit der Kleidung. Die weiche Silikonauflage sorgt für guten Sitz und hohen Tragekomfort im BH (BH evtl. eine Größe größer wählen).

Dabei darf kein Druck entstehen, damit die Milchgänge nicht verengt werden und kein Milchstau entstehen kann. Die Belüftungslöcher ermöglichen die Luftzirkulation – optimal für unterwegs, zu Hause möglichst viel Luft an die wunden Mamillen lassen.

Tip:

½ Erbsengröße in den Fingerspitzen anwärmen und auf tupfen.



Brustwarzensalbe

Im Normalfall ist keine Salbe nötig, auch nicht vorbeugend. Fett und Feuchtigkeit regelt der Körper selbst. Bei sehr trockenen, wunden, rauen und rissigen Brustwarzen hat sich hochgereinigtes Wollwachs jedoch sehr bewährt.

Es bildet einen Schutzfilm, der die Feuchtigkeit hält, die Schorfbildung vermindert und die Wundheilung fördert. Die Hautfette werden wieder aufgebaut. Es ist hypoallergen und geschmacksneutral und muss vor dem Stillen nicht entfernt werden. Am besten nach jedem Stillen auftragen und die Anlegetechnik verbessern. Ardo Care Balm aus rein natürlichen Ölen und Wachsen ahmt die Eigenschaften von Lanolin vegan nach.

Brustpumpen

Bei Trennung vom Kind spätestens 6 Stunden nach der Geburt beginnen. Zum Aufbau der Milchbildung ist es nötig, die Brust genauso oft zu entleeren, wie ein Baby trinken würde: tagsüber alle 2-3 Stunden, mindestens 1x nachts. Das sichert die Milchbildung für den nächsten Tag. Beim Pumpen mit dem Einzelpumpset linke und rechte Brust im Wechsel 20-30 Minuten abpumpen: zuerst beide 7 min, dann beide 5 min, dann beide 3 min.



Das Entleeren der Brust ohne Baby ist auf verschiedene Arten möglich:

Mit der Hand

Vor dem Entleeren wird die Brust massiert, um den Milchspendereflex auszulösen (z.B. „Marmet-Methode“).

Mit der Pumpe

Zu empfehlen sind unbedingt 2-Phasen-Brustpumpen. Sie ahmen den physiologischen Saugrhythmus des Babys mehr oder weniger nach: Babys saugen an der Brust zu Beginn in raschen Abständen, bis der Milchspendereflex ausgelöst wird. Fließt die Milch, so wechseln sie in einen langsameren, gleichmäßigen Saugrhythmus. Wir informieren Sie sehr gerne über die verschiedenen Pumpenmodelle, ihre Handhabung und Effektivität, ob als Handmilchpumpe oder als elektrische Intervallmilchpumpe. Die richtige Wahl ist ganz entscheidend für die Förderung und die Aufrechterhaltung der Milchbildung. Jeder Tropfen zählt!

**Unsere
Empfehlung:**
Die Medela
Symphony PLUS.



Wesentlich effektiver und zeitsparender ist das Pumpen mit dem Doppelpumpset. Die Milchbildung wird hier stärker angeregt. Die Pumpzeit beträgt 12-15 Minuten. Grundsätzlich ist es besser, mehrmals am Tag etwas kürzer (8x) zu pumpen als seltener (6x) und länger. Bei wunden Mamillen an der weniger schmerzhaften Seite mit dem Pumpen beginnen. Es gibt extra weiche Brusthauben und Brusthauben in verschiedenen Größen, je nach Brustwarzengröße. Muttermilch nach dem Pumpen auf der Brustwarze trocknen lassen, bei langwierig wunden Brustwarzen eine Pilzinfektion ausschließen lassen.

**Nutzen Sie gerne unser Mietdepot in einer unserer Apotheken.
Fragen Sie uns!**

Die Medela Symphony PLUS verwendet zwei Abpumpprogramme:

1. Das INITIAL-Programm

hilft Müttern, die auf das Abpumpen angewiesen sind, bei der Initiierung der Milchproduktion. Das Programm imitiert den variierenden und schnellen Saug- und Pausenrhythmus eines termingeborenen Säuglings während der ersten Tage der Milchbildung. Das Programm läuft automatisch 15 Minuten inklusive mehrerer Pausen. Es ist wichtig, das ganze Programm zu durchlaufen. Am Ende des Programms zeigt das Display „Programm beendet“ an. Die Pumpe schaltet sich automatisch ab.

Das INITIAL-Programm ist nach der Geburt so lange zu verwenden:

- bis bei drei aufeinander folgenden Pumpsitzungen jeweils mindestens 20 ml Muttermilch abgepumpt wurden
- innerhalb der ersten fünf Tage; falls der Milcheinschuss nach fünf Tagen nicht eingesetzt hat, sollte zum ERHALT-Programm gewechselt werden

2. Das ERHALT-Programm

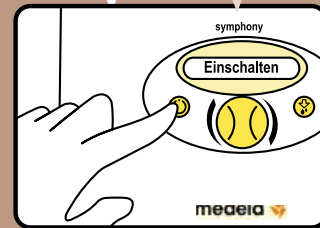
optimiert die Milchproduktion nach dem Milcheinschuss, um eine ausreichende Milchproduktion aufzubauen und zu erhalten. Das Programm mit der 2-Phase Expression Technologie ahmt das Saugverhalten eines termingeborenen Säuglings während der etablierten Milchbildung nach. Man muss sich aber nicht zwangsläufig an das Programm halten. Varianten möglich, wenn angenehmer für die Mutter.

Das ERHALT-Programm ist nach dem Milcheinschuss zu verwenden:

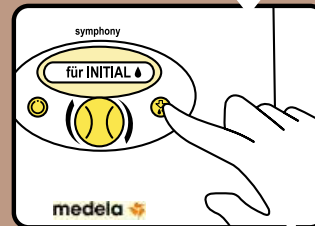
- sobald in drei aufeinander folgenden Pumpsitzungen jeweils mindestens 20 ml Muttermilch abgepumpt wurden
- spätestens nach dem sechsten Tag, je nachdem, was zuerst eintritt
- Sie sollten so lange abpumpen, bis sich die Brust gut geleert hat und ganz weich anfühlt; das Abpumpprogramm muss manuell abgeschaltet werden

1. INITIAL

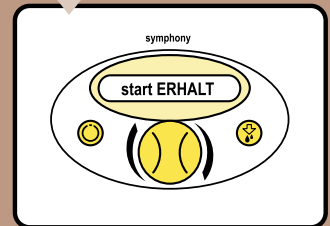
2. ERHALT



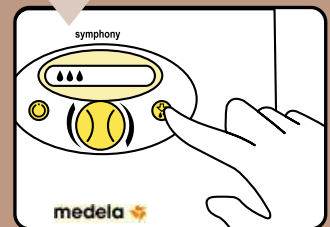
Milchpumpe einschalten (mit der Ein-/Aus-Taste).



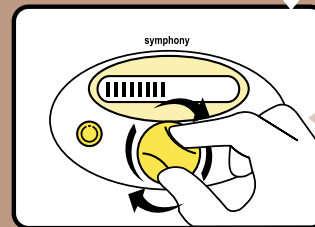
Innerhalb von 10 Sekunden die Let-down-Taste drücken.



Die Stimulationsphase beginnt. Die Milchpumpe wechselt nach 10 Minuten automatisch in die Abpumpphase.



Falls die Milch vor Ablauf der 2 Minuten zu fließen beginnt, drückt die Mutter die Let-down-Taste, um in den Abpumpmodus zu wechseln.



Einstellen des Komfort-Vakuums:

Die Mutter dreht den Regler nach rechts und erhöht damit das Vakuum so weit, bis sie ein leicht unangenehmes Gefühl verspürt. Anschließend dreht sie den Regler nach links, um das Vakuum bis zur Stärke zu vermindern, die ihr am angenehmsten ist.

Unsere Hinweise zum Aufbewahren von Muttermilch

Am besten in Glas- oder Plastikflaschen bzw. Muttermilchbeuteln. Zu empfehlen sind die Beutel von den Firmen Medela oder Ardo, da sie doppelwandig und vorsterilisiert sind und aufgrund einer speziellen Beschichtung nur für eine geringe Adhäsion der Muttermilchfette sorgen.

Sammeln von Muttermilch

Falls mehrere Mahlzeiten in einer Flasche gesammelt werden, darf keine warme Milch zu einer schon gekühlten Milch gegeben werden. Erst wenn die warme Milch abgekühlt ist, kann sie in die Sammelflasche gekippt werden! Es ist auch möglich, frisch gekühlte Milch zu schon gefrorener Milch zu geben. Allerdings sollte die gefrorene Menge größer sein als die frische, damit ein Auftauen vermieden wird. Weil Milch beim Einfrieren an Volumen zunimmt, ist es ratsam, das Behältnis nicht bis zum Rand zu befüllen.

Aufbewahren von Muttermilch

Milch, die binnen 24 Stunden abgepumpt wird, kann gemeinsam in einem Behältnis gesammelt werden. Zwischenzeitlich muss sie natürlich im Kühlschrank gekühlt werden und kann dann eingefroren werden.

Auftauen und Erwärmen

Gefrorene Muttermilch sollte schonend langsam entweder über 24 Stunden im Kühlschrank oder einige Zeit bei Raumtemperatur aufgetaut werden, dann bitte schnell verfüttern. Keinesfalls in der Mikrowelle! Es bilden sich „heiße Inseln“, wertvolle Bestandteile werden zerstört, krankmachende Keime vermehren sich rasant. Am besten unter fließendem warmem Wasser erwärmen, bis die Trinktemperatur erreicht ist. Die Milch ist besser zu kühl als zu warm. Um das aufgetaute Fett besser zu verteilen, kann die Milch geschwenkt werden. Nicht verfütterte aufgewärmte Milch muss verworfen werden. Aufgetaute Milch kann ungeöffnet 24 Stunden, bereits geöffnete 12 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wir vermieten Ihnen gerne unsere Medela Symphony PLUS Intervallmilchpumpe und bringen sie Ihnen im Stadtgebiet direkt nach Hause.

Haltbarkeit von Muttermilch

Bei Raumtemperatur:	6–8 Stunden
Im Kühlschrank +4 bis +6°C:	3 Tage

Im Tiefkühlgerät

Tiefkühlfach ohne eigene Tür:	2 Wochen
Tiefkühlfach mit separater Tür:	3–4 Monate

Tiefkühlfach mit konstanter Temperatur von -18°C:	6–12 Monate
---------------------------------------------------	-------------

Für kranke Kinder gilt ein strengeres Reglement, das in der Klinik erfragt werden muss.



Reinigung des Pumpzubehörs

Die Teile des Pumpenzubehörs (Brusthaube und Flasche) nach dem Entleeren mit Bürste und Spülmittel reinigen und mit viel klarem Wasser nachspülen. Einmal täglich 3 Minuten auskochen oder vaporisieren. Das Pumpgehäuse der elektrischen Milchpumpe wird mit einem feuchten Lappen von außen gereinigt.



Quick Clean: Beutel zur Mikrowellen- Dampfsterilisation

Quick Clean™ Mikrowellenbeutel sind eine schnelle Lösung zum Desinfizieren von Milchpumpenteilen und Zubehör, Flaschen, Saugern, Schnullern und Bechern. Sie können praktisch überall verwendet werden – Sie brauchen nur eine Mikrowelle und sauberes Wasser. Jeder Quick Clean™ Mikrowellenbeutel kann bis zu 20-mal verwendet werden und ist somit nicht nur praktisch, sondern auch ergiebig.



Auslaufende Muttermilch

Waschbare Stilleinlagen

Gibt es aus verschiedenen Materialien und in verschiedenen Größen. Sie absorbieren die austretende Milch und fördern die Luftzirkulation rund um die Brustwarze. Feuchte Stillkompressen sollten so oft wie möglich gewechselt werden, da sie ein idealer Nährboden für Pilze und Bakterien sind. Es ist ratsam, den BH mindestens zweimal am Tag zu wechseln und gebrauchte Baumwollkompressen fünf Minuten lang auszukochen.



Wolle-Seide-Einlage

Die Wolle-Seide-Einlagen von Medesign bieten hohe Saugfähigkeit, optimalen Schutz und Pflege während der Stillzeit. Darüber hinaus sind die Stilleinlagen waschbar und stellen somit eine kostengünstige und umweltschonende Alternative zu den herkömmlichen Einmal-Stilleinlagen dar. Die Seide schützt vor Pilz- und Bakterienwachstum, die Wolle wärmt und nimmt Feuchtigkeit auf. Bitte häufig wechseln.



Einweg-Stilleinlagen Medela ultra thin

Beim Auslaufen einer geringen bis mittleren Menge an Muttermilch helfen Medela Ultra thin Stilleinlagen, sich geschützt und sicher zu fühlen – ganz diskret. Nach jedem Stillen unbedingt wechseln. Haftstreifen verhindern das Verrutschen. Sie sind in der Form dem Körper angepasst und hauchdünn.



Lansinoh Blue Lock™ Stilleinlagen

Die komfortablen Stilleinlagen sind ultradünn und natürlich geformt für einen unauffälligen Sitz. Lansinoh® Stilleinlagen verformen sich auch nach längerer Tragezeit nicht. Die wasserundurchlässige Außenseite hält die Kleidung zuverlässig trocken.



Einweg-Stilleinlagen Medela

Die extrem saugfähigen Einweg-Stilleinlagen von Medela eignen sich, wenn bei Ihnen große Mengen Muttermilch auslaufen, insbesondere direkt nach der Geburt Ihres Babys. Sie sorgen für ein trockenes, angenehmes und sicheres Gefühl sowohl tagsüber als auch nachts.



Milchauffangschalen Medela

Gute Passform für diskretes Tragen im BH (BH evtl. eine Größe größer wählen). Dabei darf kein Druck entstehen, damit die Milchgänge nicht verengt werden und kein Milchstau entstehen kann. Gerade für unterwegs fangen sie optimal reichlich austretende Milch auf und haben einen praktischen Ausguss für einfaches Entleeren. Keinesfalls nachts tragen! Milch bitte nicht verfüttern.

Anwendungsempfehlung

Vor dem Stillen die Hände waschen, Brust mit fließendem Wasser abwaschen, Schalen nach jedem Benutzen auskochen.



Ardo LilyPadz Stilleinlagen

Atmungsaktive Silikon-Stilleinlagen (nicht für Flach- und Hohlwarzen), die durch sanften Druck das Auslaufen der Muttermilch verhindern. Atmungsaktiv, hautverträglich und bequem, auch im Badeanzug. Mehrfach verwendbar (mehrere Wochen). (Nicht bei wunden Brustwarzen oder Soor.)

Spezialbrustkompressen für eine verbesserte Wundheilung



Hydrogel Pads Medela

Die Medela Hydrogel Pads bieten sofortige Linderung bei Wunden und rissigen Brustwarzen und wirken wie ein schützendes, kühlendes Polster auf der Haut. Sie unterstützen den Heilungsprozess, indem sie Feuchtigkeit bewahren und die Haut geschmeidig halten. Vor dem Stillen wird das Pad entfernt, die Brust vorsichtig mit warmem Wasser gereinigt und trocken getupft. Bis zu zweimal am Tag wird das Pad 1-2 Sekunden unter fließend kaltes Wasser gehalten, kurz abgeschüttelt und wieder auf die Brust gelegt. Sollte das Pad trüb oder milchig werden, verwenden Sie bitte ein neues oder spätestens nach 24 Stunden. Zur Wirkungsverstärkung bitte im Kühlschrank lagern. Die Hydrogel Pads sind steril und einzeln verpackt.



Multi-Mam® Kompressen (12 Stk.)

75% Aloe-Barbadensis-Gel wirkt kühlend, beruhigend und feuchtigkeitsspendend. Es aktiviert das Immunsystem und fördert so die Wundheilung. Ohne Konservierungsstoffe. Gelreste müssen nicht vor dem Stillen entfernt werden, am besten 2x täglich erneuern.



Thera°Pearl® 3-in-1 Thermoperlen Lansinoh

- Wohltuend als Wärmekissen
- Kühlend als Kältekompress
- Stimulierend an der Milchpumpe

Die Thera°Pearl® 3-in-1 Thermoperlen sind wiederverwendbare Perlenkissen mit weichem Schutzvlies, die heiß oder kalt angewendet helfen können bei Spannungen oder Schwellungen der Brust, bei Milchstau und Mastitis. Das perfekt geformte Brustkissen ist mit vielen kleinen einzigartigen Gelperlen gefüllt, die sich optimal anpassen.



Livella Silberhütchen

Die Soforthilfe bei Wunden Brustwarzen: Livella Silberhütchen unterstützen die natürliche Wundheilung, kühlen die Brustwarzen und bieten optimalen Schutz vor dem Scheuern und Verkleben mit der Kleidung. Es sind keine Salben oder Kompressen notwendig – so bleibt der natürliche Duft der Brust und der Milchgeschmack erhalten. Zu 100% aus 999 Feinsilber, TÜV-geprüft und dermatologisch „sehr gut“ getestet.

Sie finden uns hier:

PETERSBOGEN-APOTHEKE

Petersstraße 36-44

04109 Leipzig

Tel. +49 (0)341 355 20 333

info@petersbogen-apotheke.de

STADT-APOTHEKE LEIPZIG

Grimmaische Straße 19

04109 Leipzig

Telefon: +49 (0)341 99 99 537

info@stadt-apotheke-leipzig.de

APOTHEKE IM HIT ALTE MESSE

Strasse des 18. Oktober Nr. 44

04103 Leipzig

Telefon: +49 (0)341 22 55 300

info@apotheke-alte-messe.de

**KOSTENFREIE
PARKPLÄTZE!**



**WE ARE
FAMILY**

www.family-apotheken.de