

Spezialbrustkompressen

Für wundte Brustwarzen bzw. bei Milchstau

Thera°Pearl® 3-in-1 ThermoPerlen

LANSINOH

- Wohltuend als Wärmekissen
- Kühlend als Kältekomresse
- 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.



Multi-Mam® ARDO

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

MotherMates® Hydrogel-Stilleinlagen

Absorbierende Hydrogel-Stilleinlagen sind transparent, kühlend und lindernd bei wunden Mamillen. Sie saugen die überschüssige Milch auf und lassen sie auch wieder verdunsten. Außerdem schützen sie vor Austrocknung. Nach jedem Stillen bitte mit warmem Wasser abspülen. So können sie über mehrere Tage angewendet werden. Wenn sie milchig trüb werden, bitte durch neue ersetzen (ca.1 Tag).



Selbstverständlich ist jederzeit Stillen und Wickeln in der Apotheke möglich.

Brustpumpen

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!

Grundsätzliches:

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 Bildung für den nächsten Tag. Zur Auslösung des Milchspendereflexes die Brust vor dem Pumpen massieren. Beim Pumpen mit dem Einzelpumpset linke und rechte Brust im Wechsel 20-30 Minuten abpumpen: Zuerst beide Brüste 7min, dann beide 3min. Wesentlich effektiver und zeitsparender ist das Pumpen mit dem Doppelpumpset. Die Milchbildung wird hier stärker angeregt. Die Pumpzeit beträgt 10-12 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.

Reinigungshinweise:

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



Quick Clean: Beutel zur Mikrowellen- Dampfsterilisation

Für alle Teile des Zubehörs, unter Zugabe von angegebener Wassermenge z.B. 5min bei 750 W. Ein Beutel ist bis zu 20x verwendbar, 5 Beutel sind im Paket! Falls der Schlauch der elektrischen Pumpe mit vaporisiert wird, bitte darauf achten, dass er vollständig mit Wasser bedeckt 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 Ameda, 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, so darf keine warme, frisch abgepumpte 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 die 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.

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.

Auftauen und Erwärmen:

Gefrorene Muttermilch sollte sehr 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 warmen Wasser bis die Trinktemperatur erreicht ist. Die Milch ist besser zu kühl als zu warm. Um das aufgerahmte 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.

Baby-freundliche
apotheke..

Inhaberin: Birgit Schade

PETERSBOGEN-APOTHEKE
Petersstr. 36-44 | 04109 Leipzig

Tel: 0341 - 355 20 333
Fax: 0341 - 355 20 334
Mail: info@petersbogen-apotheke.de
Net: www.petersbogen-apotheke.de
Öffnungszeiten:
Mo-Sa 09.00 - 20.00 Uhr

APOTHEKE IM HIT ALTE MESSE
Straße des 18. Oktober 44 | 04103 Leipzig

Tel: 0341 - 22 55 300
Fax: 0341 - 22 55 301
Mail: info@apotheke-alte-messe.de
Net: www.apotheke-alte-messe.de
Öffnungszeiten:
Mo-Sa 08.30 - 20.30 Uhr



Wir vermieten Ihnen gerne unsere medela Symphony Intervallmilchpumpe und bringen sie Ihnen im Stadtgebiet direkt nach Hause.

Sehr gern möchten wir als besonders geschultes Team der Petersbogen-Apotheke und der Apotheke im HIT Alte Messe einen Beitrag zu einem guten Start mit Ihrem Baby leisten. Angefangen in der Schwangerschaft, in der Stillzeit, bei der Baby- und Kleinkindpflege und natürlich auch bei den „großen“ Kleinen stehen wir gern mit Rat und Tat zur Seite. Für Geborgenheit und Wärme von Anfang an! Neben den zahlreichen Kursen, die unsere fachkundige PTA Antje Kietz hält, unterstützen uns Kinderkrankenschwestern, LLL's und Stillberaterinnen IBCLCs aus dem Stillforum Leipzig e. V. Alle Kurse starten regelmäßig neu. Wir bitten um Voranmeldung. Zu allen Kursen können die Kinder gern mitgebracht werden. Bitte fragen Sie nach den aktuellen Terminen. 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.

Stillhilfsmittel für hohle und flache Mamillen



Der Brustwarzenformer

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

medela

Anwendungsempfehlung

Ab der 35. Schwangerschaftswoche tragen, beginnen mit 10 Minuten am Tag, steigern auf ca. 8 Stunden bzw. ca. eine halbe Stunde vor dem nächsten Stillen. Bitte auslaufende Milch nicht verfüttern! 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 auch den Kontakt zu einer erfahrenen Stillberaterin her. Alternativ mit einer Brustpumpe vor dem Stillen kurz anpumpen, damit die Warze besser fassbar wird.

Wunde Mamillen



medela Stillhütchen

- ➔ 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



Nachteile

Viele Babys gewöhnen sich schnell daran und das Saugen ähnelt eher der Saugtechnik an einem Schnuller oder an 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.

Anwendungsempfehlung

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 richtige Größe zur Brustwarze achten. So aufsetzen, dass die Aussparung schräg sitzt und das Näschen des Babys direkten Hautkontakt hat. Da die Bruststimulation geringer ist, 1x pro Woche das Gewicht des Babys kontrollieren. Immer wieder versuchen, ohne Hütchen zu stillen. Entwöhnen geht am einfachsten nachts, wenn das Baby schläfrig ist.

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.



Der Brustwarzenschutz



medela

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 eventl. 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.

Brustwarzensalben

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.



Auslaufende Muttermilch

Stilleinlagen

Waschbare Stilleinlagen medela

Gibt es aus verschiedenen Materialien und in verschiedenen Größen. Sie absorbieren die austretende Milch und fördern die Luftzirkulation rund um die Brustwarze. Bewährt haben sich auch Stilleinlagen aus Wolle und Seide. Die Seide schützt vor Pilz- und Bakterienwachstum, die Wolle wärmt und nimmt die Feuchtigkeit auf. Bitte häufig wechseln.



LilyPadz® ARDO

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 (ca. 2 Monate).



Einweg-Stilleinlagen medela

Empfehlenswert bei einer Pilzinfektion, dann nach jedem Stillen unbedingt wechseln. Haftstreifen verhindern das Verrutschen. Sie sind in der Form dem Körper angepasst und hauchdünn.



Milchauffangschalen medela

Gute Passform für diskretes Tragen im BH (BH eventl. 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.