



 Zu früh geboren

# Die Welt aus meiner Sicht

Hilfreiche Eltern-Infos über die Bedürfnisse  
von anfangs noch unreifen Babys





Herausgeber

Bundesverband "Das frühgeborene Kind" e.V.  
Darmstädter Landstraße 213  
60598 Frankfurt am Main

Alle Rechte vorbehalten

Text, Redaktion & Layout

Bundesverband "Das frühgeborene Kind" e.V.

Wissenschaftliche Leitung

Dr. Friedrich Porz, Augsburg

Satz & Druck

Volkhardt Caruna Medien · Richterstraße 2 · 63916 Amorbach

Stand

3. Auflage, September 2022

Fotos:

- © Tobilander - Fotolia.com
- © Olga Khoroshunova - Fotolia.com
- © spunk74 - Fotolia.com
- © hansenn - Fotolia.com
- © id-fotode - Fotolia.com
- © Stauke - Fotolia.com
- © kanate - Fotolia.com
- © abcmmedia - Fotolia.com
- © D. Ott - Fotolia.com
- © hansenn - Fotolia.com
- © Foto Video Sessner Dachau

Wir bedanken uns bei Dr. Friedrich Porz für die Übernahme der wissenschaftlichen Leitung bezüglich der medizinischen Inhalte dieser Broschüre.



## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Halt, ich bin doch noch gar nicht soweit! | 4  |
| Meine neue Umgebung auf der NEO           | 5  |
| Ich kann Euch schon gut hören             | 6  |
| Ich habe Euch erst später fest im Blick   | 7  |
| Anfangs bin ich eine richtige Schlafmütze | 8  |
| Auch trinken will gelernt sein            | 10 |
| Ausgedehnte Kuschelzeit                   | 14 |
| Ihr seid einmalig!                        | 15 |
| Anzeichen von Stress                      | 16 |
| Anzeichen von Wohlbefinden                | 17 |
| Hilfreiche Adressen                       | 18 |



## HALT, ICH BIN DOCH NOCH GAR NICHT SO WEIT!

Vor meiner Geburt habe ich es mir in Mamas Bauch gemütlich gemacht. Dort war es kuschelig warm, dunkel und sehr bequem. Ihr Herzschlag, das Pulsieren des Blutes durch die Gefäße und gelegentliches Magengrummeln waren mir vertraute Geräusche. Auch die gedämpften Stimmen meiner Eltern gehörten zu der mir vertrauten Geräuschkulisse.

Meine Aktivitäten waren auf den Tag-Nacht-Rhythmus meiner Mutter abgestimmt. Die schaukelnden Bewegungen beim Laufen wirkten beruhigend auf mich in meiner schützenden flüssigkeitsgefüllten Fruchtblase.

Hier konnte ich aus eigenem Antrieb bereits phasenweise an meinen Fingern lutschen, denn die Bewegungen im Fruchtwasser fielen mir leicht. Über die Nabelschnur wurde ich automatisch mit Sauerstoff und allen wichtigen Nährstoffen versorgt und konnte mich quasi im Dämmer Schlaf ganz aufs Wachsen und Gedeihen konzentrieren.

Also eigentlich alles perfekt, um sich in Ruhe entspannt auf den großen Tag der Geburt und die damit verbundenen bevorstehenden Veränderungen vorzubereiten. Doch dann kam alles ganz anders als geplant...

Meinen ersten Kontakt mit der Außenwelt hatte ich mir eigentlich ganz anders vorgestellt - irgendwie entspannter. Es herrscht hektische Betriebsamkeit. Ich werde untersucht. Und dann werde ich auch noch in Frischhaltefolie eingewickelt - also wirklich, ich bin doch kein Sandwich.

Richtig atmen kann ich auch nicht. Wie denn auch, wenn man mir gleich eine Art Staubsauger in den Mund steckt. Danach funktioniert das Luft holen wenigstens etwas leichter, aber anstrengend bleibt es trotzdem. Alle Körperbewegungen fallen mir plötzlich total schwer - und kann bitte vielleicht mal jemand das Licht ausmachen? Das ist mir alles viel zu grell und zu laut hier. Daran muss ich mich wohl erst einmal langsam gewöhnen.

Für alle Neugeborenen ist Hautkontakt eine förderliche Sinneserfahrung. Allerdings bevorzugen vor allem anfangs sehr unreife Babys eher großflächige Berührungen, bspw. das behutsame Umfassen ihres Kopfes mit der Handfläche oder das Halten der Füße. Das Ruhenlassen der Hände auf Kopf und Füßen oder Bauch, hilft ihnen dabei, sich selbst besser zu spüren und Begrenzung und Halt zu erfahren.

Flüchtige streichelnde Berührungen sind für die Aller kleinsten hingegen eher unangenehme Reize, die sie oftmals noch nicht richtig erfassen und einordnen können. Erst mit zunehmendem Alter wächst auch die Fähigkeit, sanfte Streichelbewegungen besser wahrnehmen und dann auch genießen zu können.

## MEINE NEUE UMGEBUNG AUF DER NEO

Hier ist alles vollkommen anders als in meiner gewohnten Umgebung - irgendwie deutlich ungemütlicher. Ich muss mich nun mit ganz anderen Bedingungen auseinandersetzen. Nix ist mehr mit "Hotel Mama". Jetzt liege ich hier in einer Art Aquarium und alle können mich jederzeit anstarren.

So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Plötzlich ist alles viel heller und lauter als ich das bisher gewohnt war. Außerdem macht mir die trockene Umgebungsluft zu schaffen. Auch meine Organe sind noch nicht auf eigenständiges Funktionieren vorbereitet. Ich muss jetzt selber atmen und Nahrung verdauen.

Das ist verdammt anstrengend und verbraucht eine Menge Kalorien, die ich doch eigentlich fürs Wachsen und für die Gewichtszunahme dringend bräuchte. Normalerweise wäre ich ja auch noch gar nicht auf der Welt. Ich fühle mich hilflos, ausgeliefert und bin schnell überfordert, wenn ich zu viele Sinneseindrücke auf einmal verarbeiten muss.

Während ich im Fruchtwasser Purzelbäume schlagen konnte, kann ich mir auf dieser Welt noch nicht mal mehr ohne enormen Kraftaufwand eigenständig den Daumen in den Mund stecken. Das war zuvor eine meiner leichtesten Übungen. Auch beim Finden meiner Mitte tue ich mich schwer.

Statt der bisher gewohnten dumpfen Geräusche, piepst und rauscht es plötzlich nur noch um mich herum. Ich höre unbekannte Stimmen und dauernd fummelt irgendwer an mir herum. Ich werde gepiekt und beklebt. Das finde ich alles ziemlich blöd, auch wenn ich noch nicht stark genug bin, um lautstark zu protestieren. Das geht auch schlecht, wenn man einen Schlauch im Hals stecken hat. Irgendwie ist das alles beängstigend.

Vermutlich findet auch Ihr das alles ziemlich beängstigend. Habt Geduld mit mir. Ich muss mich erst einmal eingewöhnen und kann mich zunächst nur mit kleinen Signalen bemerkbar machen und Euch darüber mitteilen, wie es mir geht.

Mit der Geburt muss das Baby viele Aufgaben eigenständig übernehmen, die zuvor über den Organismus der Mutter geregelt waren. Das ist selbst für reifgeborene Kinder anstrengend.

Bei Frühgeborenen sind einige physiologische Systeme noch nicht funktionsbereit. Der Gasaustausch der Lungen oder die Sauerstoffversorgung des Blutes gelingt noch nicht ausreichend.

Das Kind ist u.U. noch nicht in der Lage zu trinken oder seine Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Die meisten Probleme von Frühgeborenen in den ersten Lebenstagen sind durch ihre Unreife bedingt.

Auch das Immunsystem ist noch nicht ausreichend trainiert und in der Lage, die Kinder vor drohenden Infektionen zu schützen. Deswegen ist Hygiene auf der neonatologischen Station von großer Bedeutung.

Das gründliche Waschen und anschließende Desinfizieren der Hände vor dem Kontakt mit dem Kind trägt wesentlich zu seinem Schutz bei.

Wenn Ihr genau hinschaut, dann lernt Ihr schon bald meine Reaktionen zu deuten und werdet verstehen, was mir fehlt und was Ihr tun könnt, damit wir gemeinsam das Beste aus der aktuellen Situation machen.





Bereits ab der 20. SSW sind Ungeborene in der Lage, Geräusche wahrzunehmen. Auf die Stimme der Mutter reagieren Frühgeborene erkennbar. Das belegen entsprechende Untersuchungen nachweislich. Aufgrund dessen sind die Stimmen von Mama und Papa zwei ganz wesentliche stabilisierende Faktoren während der turbulenten Zeit auf der neonatologischen Station, nachdem das Baby seine vertraute Entwicklungsumgebung im Bauch verloren hat.

Kinder, die schlecht hören, werden in der Folge auch Probleme beim Sprechen entwickeln. Deswegen ist ein frühzeitiger Hörtest besonders wichtig, um eventuelle Hörstörungen feststellen zu können. Dieses sogenannte Hörscreening wird in der Regel bereits vor der Entlassung auf der neonatologischen Station vorgenommen.

Wenn das Testergebnis Auffälligkeiten zeigt, dann ist das alleine noch kein Grund zur Besorgnis. Erst wenn sich das anfängliche Ergebnis beim Wiederholen des Tests bestätigt, dann ist das ein Anlass, um weitere Untersuchungen einzuleiten, die Aufschluss darüber geben, wie gut das Baby tatsächlich hören kann.

## ICH KANN EUCH SCHON GUT HÖREN!

Mein Hörvermögen ist bereits gut entwickelt. Ich kann sogar mir bereits vertraute Stimmen wiedererkennen. Vor allem die Stimme meiner Mama ist jetzt ganz wichtig für mich, denn sie begleitet mich bereits von Anfang an. Ihr werdet bemerken, dass ich sehr schreckhaft bin, was laute Geräusche betrifft - egal ob das die zugeschlagene Inkubatorklappe, der herabfallende Treteimerdeckel, laute Stimmen oder Alarmer von Überwachungsgeräten sind.

Unangenehm laut wird es ebenfalls, wenn jemand gegen mein Gewächshaus stößt oder gegen die Scheibe klopft, denn der Schall verstärkt sich im Innenraum. Deswegen sollten auch keine Gegenstände darauf abgestellt werden.

Hohe Stimmlagen empfinde ich im Gegensatz zu reif geborenen Babys eher als unangenehm. Daran solltet Ihr denken, bevor Ihr mich in der typischen Babysprache ansprecht.

Wenn Ihr mich immer mit dem gleichen Satz und mit der gleichen Berührung begrüßt, dann entsteht schon bald ein vertrautes Ritual zwischen uns, das mir Sicherheit bietet. Ich mag sanfte Musik. Sie kann mir beruhigend dabei helfen, in den Schlaf zu finden. Eine leise gesummte Erkennungsmelodie zeigt mir, dass Ihr da seid und auf mich aufpasst.

Ich lasse mir gerne aus der Zeitung oder einem Buch vorlesen, denn Eure vertraute Stimme beruhigt mich. Deswegen freue ich mich, wenn Ihr mich täglich besuchen kommt und wir uns besser kennenlernen.

Traut Euch ruhig, mit etwas zu erzählen oder vorzusingen, auch wenn es anfangs vielleicht etwas Überwindung kostet, weil andere Eltern oder das Pflorgeteam anwesend sind. Wenn Ihr mal nicht bei mir sein könnt, dann kann mich eine leise Tonaufnahme mit Eurer Stimme über Eure Abwesenheit hinwegtrösten. Ob diese Möglichkeit des Abspielens einer Tonaufnahme besteht, besprecht Ihr am besten direkt mit dem Ärzte- und Pflorgeteam auf der neonatologischen Station.

## ICH HABE EUCH ERST SPÄTER FEST IM BLICK!

Meine Augen brauchen etwas länger als meine Ohren, um gut zu funktionieren. Die volle Sehschärfe muss sich erst noch entwickeln. Anfangs werde ich die Augen noch überwiegend geschlossen haben, vor allem wenn es hell ist. Eine Decke über meinem Inkubator schützt mich vor zu viel Lichteinfall. Normalerweise wäre es in meiner Bauchhöhle ja auch noch deutlich dunkler als hier draußen.

Mit zunehmendem Alter werde ich auch mal einen Blick riskieren, um mich vorsichtig umzuschauen. Man will ja schließlich sehen, wo man hier gelandet ist und was auf einen zukommt. Gedimmtes indirektes Licht ist mir deutlich angenehmer als eine helle Deckenbeleuchtung.

Bei greller Beleuchtung fange ich schnell an zu blinzeln und mache die Augen lieber nicht mehr so schnell freiwillig auf. Am Anfang kann ich erst einmal nur zwischen hell und dunkel unterscheiden. Etwa ab der 30. SSW beginne ich mich etwas mehr für meine Umgebung zu interessieren.

Ein Mobilé mit starken Kontrasten (schwarz/weiß/rot) ist beispielsweise geeignet, um meine Neugier zu wecken. Andere Farben kann ich erst zu einem späteren Zeitpunkt gut auseinanderhalten. Schon bald lerne ich Gesichter zu unterscheiden. Eure sind mir am Liebsten! Zu viel Licht oder zu viel Lärm können mich schnell überfordern. Dann reagiere ich gestresst.

Im Gegensatz zu reif geborenen Babys, die laut protestieren, wenn sie genervt sind, zeige ich andere Stress-Signale. Ich überstrecke mich und rudere beispielsweise aufgeregt mit den Händen hin und her. Das sieht lustig aus - fast so, als ob ich Euch zuwinken würde. Ich finde die Situation allerdings alles andere als lustig.



Sehen ist ein komplexer Vorgang, den alle Neugeborenen erst erlernen müssen. Vorgeburtlich macht Sehfähigkeit keinen Sinn, daher ist die Entwicklung der Augen und des Gehirns auch erst zu einem relativ späten Zeitpunkt während der regulären Schwangerschaftsdauer so weit fortgeschritten, dass die Verarbeitung von visuellen Sinneseindrücken überhaupt möglich ist.

Anfangs können Babys nur zwischen hell und dunkel unterscheiden. Auch können sie nur wahrnehmen, was sich in ihrem unmittelbaren Gesichtsfeld in 20 bis 30 cm Entfernung abspielt. Das werden normalerweise vor allem die immer vertrauter werdenden Gesichter von Mama und Papa sein, die als engste Vertraute im ständigen Dialog mit dem Baby stehen. Schon bald zeigt sich der sogenannte Wiedererkennungseffekt und das Baby kann fremde von vertrauten Gesichtern unterscheiden.

Auch das Verfolgen von bewegten Gegenständen klappt schon relativ bald. Frühchen brauchen für diese Vorgänge, je nach Unreife bei ihrer vorzeitigen Geburt, entsprechend länger, bis die Sinnesorgane soweit entwickelt sind, dass sie ihre Aufgaben übernehmen können. Die Sehkraft nimmt dann in den folgenden 6 bis 9 Monaten kontinuierlich zu.

Ein beginnender Schluckauf, ein Bäuerchen oder ein Nieser können ebenfalls Anzeichen dafür sein, dass mir gerade alles zu viel wird. Eindeutige Anzeichen für eine stressige Situation sind auch ein Abfallen meiner Herzfrequenz oder steigender Sauerstoffbedarf. Bitte vergegenwärtigt Euch im Umgang mit mir, wie wichtig es für mich ist, dass ich mich in Ruhe auf eine neue Situation einstellen kann und nicht total unvorbereitet mit Veränderungen konfrontiert werde.



## ANFANGS BIN ICH EINE RICHTIGE SCHLAFMÜTZE

Dabei ist Schlaf nicht gleich Schlaf. Meine Ärzte unterscheiden zwischen zwei Schlafphasen - den Tiefschlafphasen und oberflächlicheren Schlafphasen. Letztere werden auch Traumschlafphasen genannt. Dazwischen gibt es einen fließenden Übergang. Möglichst ungestörter Schlaf ist vor allem für mein Wachstum und meine weitere gesunde Entwicklung sehr wichtig.

In meinem Gehirn vernetzen sich während dessen nämlich die unterschiedlichen Bereiche, die später unter anderem für meine Bewegungsabläufe, meine Aufmerksamkeit, meine Lern- und Konzentrationsfähigkeit und für meine Ausdauer verantwortlich sind. Deshalb solltet Ihr mich besser nicht aufwecken, wenn Ihr auf die Station kommt und ich gerade ein Nickerchen mache.

In den weniger tiefen Traumphasen (REM-Phasen) bewege ich mich deutlich mehr und mache leise Geräusche: Meine Augenlider zucken und meine Augen rollen hinter den

geschlossenen Lidern hin und her, gelegentlich öffnen sich meine Augen auch kurz und Ihr könnt sehen, wie ich meine Augen verdrehe. Das sieht erst einmal beängstigend aus, muss aber kein Grund zur Sorge sein. Auch meine Atmung ist unregelmäßiger. Ich verbringe die meiste Zeit in diesem Dämmer Schlaf. Erst mit zunehmendem Alter werden auch meine Tiefschlafphasen zunehmen.

Vor allem, wenn ich es sehr eilig hatte und damit zu den besonders unreifen Frühchen gehöre, wird es schwer zu unterscheiden sein, wann ich schlafe und wann ich wach und so aufnahmebereit bin, um mit Euch Kontakt aufzunehmen, weil ich meine Augen nur sehr selten öffne. Selbst wenn ich grunze, mich strecke und meine Augen kurz öffne, so kann es trotzdem noch eine Weile dauern, bis ich nach dem Durchlaufen weiterer leichter Schlafphasen wirklich ansprechbar bin.

In meinen Tiefschlafphasen kann ich mich von den aufregenden Erlebnissen des Tages am besten erholen. Dabei bewege ich mich kaum, zucke nur selten und seufze manchmal leicht, während ich schlafe. Ich atme tief und regelmäßig. Diese Phasen sind anfangs noch sehr kurz. Sie dauern oftmals nur wenige Minuten. Umso wertvoller ist eine möglichst störungsfreie Zeit.

Erst mit zunehmender Reife verlängern sich meine Tiefschlafphasen. Sie betragen anfangs manchmal nur wenige Minuten, bis ich wieder in leichtere Schlafphasen rutsche. Ich werde nur ungern gestört, denn jede Unterbrechung bringt meinen natürlichen Schlafrhythmus durcheinander, verwirrt mich und kostet mich wertvolle Energien.



PSST, ICH WACHSE!

## Schlaf

**Zwischen 22-25 SSW** verbringen Frühgeborene zunächst die meiste Zeit mit geschlossenen Augen in einer Art Dämmer Schlaf und wirken nur selten ansprechbar. Dennoch reagieren auch sie in den noch seltenen empfänglichen Phasen auf Ansprache und Berührung. Gestreichelt werden sie hingegen in diesem frühen Entwicklungsstadium nicht gerne, da Berührungsreize sie häufig noch überfordern und eher als unangenehm wahrgenommen werden. Als angenehmer empfinden sie das sanfte Auflegen der Hand von Mutter oder Vater, die den Kopf, die Füße oder den Bauch mit leichtem Druck umfasst.

Frühchen **zwischen 26-29 SSW** wirken noch immer überwiegend teilnahmslos und verschlafen. Allerdings beginnt sich bereits langsam ein Schlafrythmus zu entwickeln, bei dem sich wenige Ruhephasen mit aktiveren Traumphasen abwechseln. Ihre Umgebung überfordert sie noch immer schnell. Aufgrund dessen zeigen sie auch noch kein großes Interesse an Interaktion mit ihrem unmittelbaren Entwicklungsumfeld. Ab der 28. SSW nehmen die REM -Schlafphasen (REM= Rapid Eye Movement) zu. In diesen Phasen ist das sich entwickelnde Gehirn extrem aktiv. Neuronale Verbindungen zwischen einzelnen Hirnregionen entstehen und entwickeln sich zu einem engmaschigen Netzwerk. Sämtliche Sinneseindrücke werden hier verarbeitet und abgespeichert. Aufgrund dessen profitieren die Kinder von möglichst wenig unnötigen Störungen in dieser wichtigen Entwicklungsphase.

Bei Frühchen **zwischen 30-33 SSW** festigt sich der beginnende Schlafrythmus zwischen mehr oder weniger aktiven Schlafphasen weiter. Tiefschlafphasen werden hingegen noch nicht erreicht. In den ruhigeren Schlafphasen fließt die Energie des Frühgeborenen in Wachstum und Entwicklung sämtlicher Organe ein. Auch wachere Zustände nehmen zu. In diesen noch kurzen Aufmerksamkeitsphasen ist es wichtig, das Baby nicht mit zu viel Reizen wie Licht, Lärm und Bewegung zu konfrontieren. Mit dieser Flut an Eindrücken wäre es in dieser Entwicklungsphase noch überfordert. Das verursacht Stress, der sich nachteilig auf die neuronale Vernetzung im Gehirn auswirken kann. Angemessene Interaktion wie leise Ansprache, sanfte Berührung und ausgedehnte Känguruhzeiten sind hingegen unbedenklich.

Frühchen **zwischen 34-36 SSW** schlafen ca. 18-20 Stunden pro Tag. Jetzt werden auch die sogenannten Tiefschlafphasen erreicht, die für Wachstum und gesunde Entwicklung eine wichtige Rolle spielen. Selbst das Gehirn von sogenannten späten Frühgeborenen, die vermeintlich „nur“ wenige Wochen vor dem errechneten Geburtstermin zur Welt kamen, hat noch einiges an Entwicklung und Wachstum aufzuholen. Bei Frühgeborenen, die in der 34. SSW geboren wurden, wiegt das Gehirn ca. 35 % weniger als das Gehirn von reif geborenen Kindern. Das Volumen der Hirnmasse entspricht in etwa zwei Dritteln gegenüber Reifgeborenen. Auch die neuronale Vernetzung ist noch nicht abgeschlossen. Der cerebrale Cortex, der für unsere kognitiven Fähigkeiten zuständig ist, verdoppelt seine Masse nahezu noch einmal in den letzten Wochen vor der Geburt. In den letzten Wochen vor der Geburt entstehen mehr als 1000 Neuronen pro Sekunde, die vom Gehirn in Form von Netzwerkstrukturen organisiert werden. Es bilden sich feste Schaltpläne aus, weniger gefestigte Strukturen werden zugunsten der stabileren wieder abgebaut. Diese Umbau- und Strukturierungsphase im Gehirn von Frühgeborenen ist von außen nicht zu erkennen. Auf den ersten Blick sehen späte Frühgeborene schon ziemlich weit entwickelt aus. Deswegen ist es umso wichtiger, sich zu vergegenwärtigen, dass auch sie von ungestörten Schlaf- und Ruhephasen profitieren.



## AUCH TRINKEN WILL GELERNT SEIN

Trinken und schlucken sind zunächst sehr anstrengend für mich, denn atmen muss ich zwischendrin ja auch noch. Da kann man schon mal durcheinander kommen. Für einen reibungslosen Ablauf dieses Vorgangs brauche ich ein gewisses Mindestalter, eine Menge Übung, Ausdauer und Muskelkraft.

Wenn ich als sogenanntes Extremfrühchen ins Leben gestartet bin, dann ist die "Schaltzentrale" in meinem Kopf noch nicht so weit entwickelt, dass ich zeitgleich Saugen, Schlucken und Atmen problemlos steuern kann. Auch Ausdauer und Kraft fehlen mir anfangs. Daher schaffe ich es meist noch nicht gleich, meine täglichen Trinkmengen alleine zu trinken. Ich verschlucke mich häufig, ermüde schnell und schlafe immer wieder ein.

Mit dem Trinken alleine ist es noch nicht getan. Anschließend ist mein Magen-Darm-Trakt gefordert, die Nahrung zu verdauen. Auch das klappt anfangs nicht immer problemlos, denn das eigenständige Funktionieren hat die Natur ja erst zu einem deutlich späteren Zeitpunkt vorgesehen.

Das Team auf der NEO hat aber ein paar Tricks auf Lager, die mir weiterhelfen. Da gibt es zum Beispiel einen kleinen Kunststoffschlauch, die sogenannte Magensonde. Über sie kann mir meine Mahlzeit direkt in den Bauch eingefüllt werden, ohne dass ich mich anstrengen muss. Darüber lassen sich auch notwendige

Medikamente verabreichen, die oft bitter schmecken. Wichtige Nährstoffe können mir zudem als Lösung über eine kleine Hohlnadel direkt in die Blutbahn zugeführt werden (sogenannte parenterale Ernährung).

Muttermilch ist meine bevorzugte Nahrung. Sie ist genau auf meine Bedürfnisse abgestimmt und lässt sich gut verdauen. Sie enthält zudem wichtige Abwehrstoffe, die mein anfangs noch schwaches Immunsystem fit machen und mich damit auch vor unerwünschten Krankheiten schützen.

Im besten Fall unterstützen uns die Mitarbeiterinnen auf der Station bei ersten Stillversuchen, denn auch ich weiß instinktiv, wie das mit dem Stillen eigentlich funktioniert. Mit guter Anleitung durch erfahrene Still- und Laktationsberatung klappt das nach einer Weile auch bei uns immer besser.

## Erste Stillversuche

Bereits rund um die 28. SSW sind Frühgeborene in der Lage, erste Tropfen Muttermilch von der Brust zu lecken. Das lässt sich am besten in kuscheliger Atmosphäre beim Känguruhen ausprobieren. Übung macht bekanntlich den Meister und so werden auch die ersten Trinkversuche an der Brust vor allem dem Trainieren von aufeinander abgestimmtem Saugen, Schlucken und Atmen dienen.

Wirklich satt trinken können sich Frühgeborene erst rund um den errechneten Geburtstermin. Daher sind alternative Fütterungsmethoden gefragt, damit vor allem anfangs genügend Nährstoffe und Kalorien zur Verfügung stehen, denn diese spielen in dieser sensiblen Entwicklungsphase eine große Rolle für die weitere gesunde Entwicklung der Kinder.

Ein sogenanntes Brusternährungsset kann dazu beitragen, den Kindern den Zusammenhang zwischen aktivem Trinken und damit verbundenem natürlichem Sättigungsgefühl zu vermitteln, selbst wenn sie noch keine gesamte Mahlzeit direkt aus der Brust trinken können.

Um den Einsatz einer Milchpumpe werden wir zunächst nicht herum kommen, denn mein Saugreflex ist anfangs noch nicht so stark entwickelt wie das bei reif geborenen Babys normalerweise der Fall ist. Die Milchpumpe imitiert das Saugmuster eines fitten Säuglings. Damit lässt sich die Zeit im besten Fall so lange überbrücken, bis ich selbst so stark bin, dass ich direkt übernehmen kann.

## Hygiene auf der NEO

Das unreife Immunsystem von Frühgeborenen ist noch sehr anfällig für Infektionen. Daher ist gründliche Hygiene ein maßgebliches Kriterium auf der neonatologischen Station.

Aufgrund dessen wird auch für die Eltern das Waschen und anschließende Desinfizieren der Hände als erste Maßnahme nach dem Betreten der Station schon bald zur täglichen Routine werden.

Aus hygienischen Gründen empfiehlt sich zudem der Verzicht auf das Tragen von Ringen und Uhren sowie künstlichen Fingernägeln. Auch das Smartphone, ein ständiger Begleiter von vielen Eltern, sollte beim Betreten der Station desinfiziert werden.

Beim Abpumpen der Muttermilch ist Hygiene ebenfalls ein sehr wichtiger Aspekt. Daher sollte die Brust vor dem Einsatz der Milchpumpe bestenfalls mit fließendem Wasser gereinigt werden.

Es empfiehlt sich das häufige Wechseln von Stilleinlagen und tägliches Duschen. Pumpsets müssen steril sein und sollten nach einmaligem Einsatz nicht erneut verwendet werden, ohne sie zwischenzeitlich, den Vorschriften entsprechend, zu reinigen.

Idealerweise kann die Muttermilch direkt in sterile Flaschen gepumpt werden, die dann auf Station zum Einsatz kommen, ohne dass zwischenzeitlich noch einmal in ein anderes Behältnis umgefüllt werden muss.



## Vorteile von Muttermilch

- Muttermilch ist einzigartig und lässt sich bis heute nicht künstlich herstellen. Sie enthält mehr als 1000 Inhaltsstoffe. Davon sind bis heute 400 bekannt und erforscht!
- Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie Vitamine, Mineralstoffe, spezielle Wachstumshormone und Enzyme in der Milch sind speziell auf die Bedürfnisse von Säuglingen abgestimmt und passen sich ihrer weiteren Entwicklung an.
- Vor allem in Muttermilch enthaltene langkettige, ungesättigte Fettsäuren sorgen für eine optimale Entwicklung des Gehirns und des Zentralnervensystems.
- Immunglobuline der Muttermilch unterstützen das noch unreife Immunsystem des Kindes. Zudem bietet Muttermilch einen einzigartigen Schutz gegen Infektionen und Allergien und wirkt beim Säugling auch auf die gesunde Entwicklung des Immunsystems ein.
- Der Bifidusfaktor der Muttermilch sorgt für die Entstehung einer gesunden Darmflora: schädliche Bakterien werden in ihrem Wachstum gehemmt.
- Die einzelnen Bestandteile der Muttermilch weisen eine hohe Bioverfügbarkeit auf.
- Muttermilch enthält im ersten Lebenshalbjahr alles, was ein Baby zur Ernährung und Entwicklung braucht.
- Die Stillhormone Prolaktin und Oxytocin tragen zur Entspannung und Ausgeglichenheit der Mutter bei.

### Nicht vergessen:

Es gibt viele förderliche Faktoren für die Entwicklung von Frühchen. Muttermilch ist nur einer davon!

## Tipps rund ums Pumpstillen

- Innerhalb der ersten 8-10 Tage sollte alle zwei bis drei Stunden abgepumpt werden, um den Milchfluss gut anzuregen. Dafür muss auch mindestens einmal in der Nacht gepumpt werden.
- Die Verwendung eines Doppelpumpsets beschleunigt den Pumpvorgang, da zeitgleich gepumpt wird.
- Pumpen beim Baby oder das Betrachten seines Fotos während des Pumpvorgangs kann sich förderlich auf die Milchmenge auswirken. Das gilt auch für den Körpergeruch des Babys, der von ihm getragener Kleidung anhaftet.
- Auch ausgedehnter Körperkontakt mit dem Baby beim Känguruhen kann die Milchmenge fördern.
- Entspannungsübungen und -musik sowie warme Brustwickel und eine kreisende Brustmassage vor dem Pumpen können ebenfalls zur Steigerung der Milchmenge beitragen.
- Fragen Sie nach Stillberatung auf der neonatologischen Station, denn ohne kompetente Begleitung kann das Pumpstillen schnell zur Belastung werden.
- Ausreichend Trinken und regelmäßig Essen nicht vergessen!
- Gegebenenfalls können auch verschreibungspflichtige Medikamente dazu beitragen, dass die Milchmenge bei regelmäßigem Pumpen mehr wird. Am besten sprechen Sie mit Ihrem Arzt über diese Option.

## Pumpstillen ist mühsam

Vielen Frühchen-Müttern fällt es anfangs schwer, den Milchbildungsprozess gut anzuregen. Der Körper ist hormonell noch gar nicht auf das Produzieren von Milch eingestellt. Damit wird das Abpumpen nicht selten zur belastenden, mitunter auch schmerzhaften Herausforderung für die Mütter.

Stress, Angst und Sorgen um das Kind sind weitere Belastungsfaktoren, die sich nachteilig auf die Milchproduktion auswirken können. Selbst wenn die gewonnenen Mengen anfangs eher frustrierend gering sind, so sind sie dennoch extrem wertvoll für das Kind. Das Pumpen neben dem Kind oder das Betrachten seines Fotos kann sich förderlich auf den Milchspendereflex auswirken.

Auch das Anschaffen einer kleinen transportablen Handmilchpumpe kann zum Stressabbau beitragen, denn damit kann Muttermilch unaufwändig auch unterwegs abgepumpt werden. Das erspart wertvolle Zeit, die andernfalls beim Pendeln zwischen Kinderklinik und Milchabpumpen zu Hause verloren geht.

Nicht immer gelingt es vor allem bei sehr kleinen Frühgeborenen, den Milchfluss auf Dauer aufrecht zu erhalten. Wenn das mehrmalige Abpumpen am Tag und diverse Bemühungen um einen höheren Ertrag über Wochen erfolglos bleiben und zur zusätzlichen Belastung werden, dann kann es sinnvoller sein, die Bemühungen einzustellen und auf industriell gefertigte Milch umzusteigen.

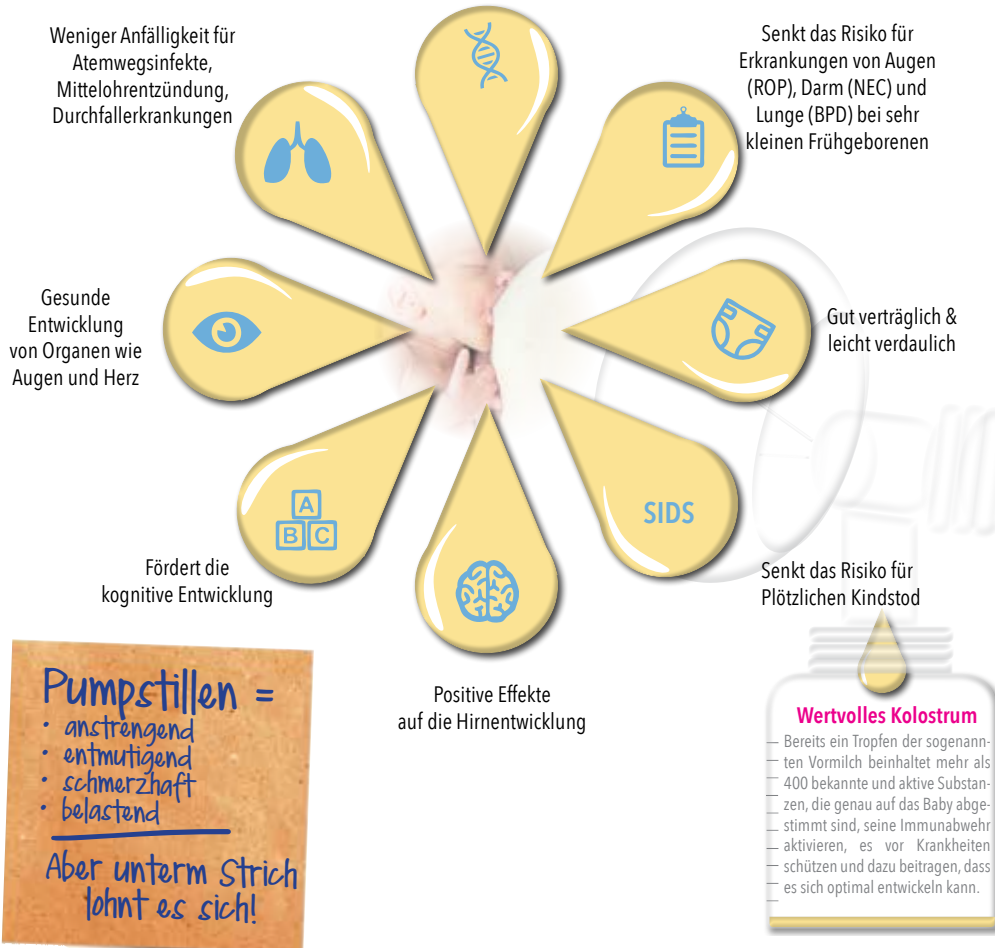
Das spart im Zweifel Nerven und Kräfte, die vor allem für die Zeit nach der Klinik mit dem Baby zu Hause noch dringend benötigt werden. Zudem ist Muttermilch nur einer von vielen förderlichen Faktoren für die Entwicklung von Frühgeborenen.

Genauso wichtig sind der ausgedehnte Körperkontakt, das Gefühl von Geborgenheit und das Erfahren von konstanter liebevoller Zuwendung für die Kinder.

# Muttermilch für Frühgeborene

## Warum jeder Tropfen zählt

Aktiviert, prägt, fördert und stärkt das Immunsystem





## Kangaroo Care (Känguru(h)-Methode)

Die Methode wurde ursprünglich in den 80er Jahren von einem Neonatologen aus Bogota in Kolumbien entwickelt. Da das Land nur unzureichend mit technischen Hilfsmitteln, wie modernen Inkubatoren, zur Versorgung von Frühgeborenen ausgestattet und die Säuglingssterblichkeit entsprechend hoch war, kam er auf die Idee, ersatzweise den ausgedehnten engen Körperkontakt zur Mutter zu nutzen, um das frühgeborene Kind ausreichend warm zu halten und auch das Stillen zu fördern. Die Bezeichnung der Methode lehnt sich an die Fortpflanzung von Beuteltieren, insbesondere Kängurus, an, die ihren noch unreifen Nachwuchs einige Zeit am Körper tragen. Aufgrund der positiven Effekte auf Überlebensrate und gesunde Entwicklung der Kinder verbreitete sich das Kangarooming schon bald über die Landesgrenzen von Kolumbien hinaus.



## AUSGEDEHNT KUSCHELZEIT

Ich genieße es, ganz nah bei Euch sein zu können. Beim Känguruh liegen liege ich, nur mit einer Windel bekleidet, auf Eurem nackten Oberkörper. Dabei kann ich Euren Herzschlag hören. Das Heben und Senken Eures Brustkorbs lässt mich wunderbar entspannen und wiegt mich in den Schlaf. An meinen Werten könnt Ihr erkennen, wie gut mir der enge Körperkontakt, das sogenannte Bonding, tut.

Ich atme tiefer und regelmäßiger ein und aus und meistens sinkt auch mein eventuell noch vorhandener zusätzlicher Sauerstoffbedarf um einige Prozente. Beim Umlagern vom Inkubator auf Euren Brustkorb reagiere ich anfangs etwas aufgeregt. Man weiß ja auch nie so genau, was einen hier so als nächstes erwartet. Aber schon bald merke ich, wo ich gelandet bin und kann mich schnell beruhigen.

Im besten Fall können wir täglich mehrere Stunden in dieser Position verbringen, die meiner optimalen Entwicklungsumgebung im Mama-Bauch am ehesten entspricht.

## Vorteile des engen Körperkontaktes

Die positiven Effekte des Känguruhens haben dazu geführt, dass die Methode mittlerweile weltweit zum Einsatz kommt. Der enge Körperkontakt trägt mit dazu bei, dass die Kinder

- besser wachsen und gedeihen,
- ruhigere Schlafphasen haben,
- weniger weinen,
- eine engere Bindung entwickeln,
- entspannter sind,
- stabilere Herz- und Atemfrequenz zeigen,
- häufiger gestillt &
- früher nach Hause entlassen werden.

## IHR SEID EINMALIG!

Auch wenn Ihr Euch anfangs ziemlich hilflos vorkommen werdet, so seid Ihr jetzt dennoch die wichtigsten Personen für mich auf dieser Welt. Ich freue mich, wenn Ihr da seid, denn Ihr seid meine Familie. Wenn Ihr mich bei Untersuchungen und anderen unangenehmen medizinischen Eingriffen haltet, dann tröstet mich das schnell und lindert meine Schmerzen.

Je mehr Zeit Ihr mit mir in der Klinik verbringt, desto besser lernen wir uns kennen. Schon bald dürft Ihr mich versorgen, denn Windeln wechseln, Fieber messen und Baden sind Sachen, die Eltern nach entsprechender fachlicher Anleitung gut selbst übernehmen können. Traut Euch ruhig, nach der Erklärung von Fachbegriffen und Diagnosen zu fragen, wenn Ihr das Gefühl habt, dass Ihr die ersten Erläuterungen zu meinem gesundheitlichen Zustand nicht ganz verstanden habt. Schließlich sind Ärzte- und Pflege team jahrelang mit Symptomen befasst, die Ihr jetzt innerhalb von wenigen Stunden zum ersten Mal zu hören bekommt.


Wenn es Euch mal nicht so gut geht, dann kann es entlastend sein, wenn Ihr das dem Team auf der Station gegenüber deutlich zur Sprache bringt. Schließlich haben wir uns den Start ins Familienleben alle ein wenig anders vorgestellt. Da darf man ruhig auch mal traurig sein und weinen.

Das Elternberatungsteam auf der Station ist nur für Euch und Eure Sorgen da. Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern könnt Ihr Euch vorbehaltlos anvertrauen. Sie begleiten Euch durch die ersten Tage und Wochen auf der Station und möchten Euch möglichst gut dabei unterstützen, den ersten Schreck über meine zu frühe Geburt gut zu verarbeiten.

Idealerweise besteht die Möglichkeit, dass Ihr mir auch über Nacht zur Seite stehen könnt, wenn Ihr das möchtet. Eine Übernachtungsmöglichkeit direkt neben meinem Inkubator oder Wärmebettchen im Patientenzimmer auf der Frühchen-Station, das sogenannte "Rooming in", bieten allerdings noch nicht viele Kliniken an. Auf jeden Fall werden wir bis zur Entlassung aus der

Klinik sicher ein eingespieltes Team sein. Ich freue mich schon auf eine ungestörte Familienzeit mit Euch zu Hause und bin gespannt auf unsere eigenen vier Wände.

Ich erwarte übrigens keine perfekte Umgebung, sondern freue mich, wenn Ihr einfach einigermaßen entspannt für mich da sein könnt.



Eltern sind nicht nur für reifgeborene Babys von einzigartiger Bedeutung. Sie sind auch für Frühgeborene auf der neonatologischen Station die einzige verlässliche menschliche Konstante im wechselnden Schichtbetrieb von Ärzten und Pflege team.

Die Elternkontakte sind in der Regel länger als bei den Schwestern und von besonderer Qualität. Schmusen und Kuscheln werden Mütter relativ öfter als Schwestern, wenn auch der Gesamtanteil der Interaktionen dieser Art zunächst gering ist.

Sogar in der Zeit der Intensivpflege, in der Eltern oft das Gefühl haben, sie könnten nicht viel für ihr Baby tun, gibt es also eine spezielle Qualität der Eltern-Kind-Interaktion, die von Schwestern nicht ersetzt werden kann. Deswegen ist die Anwesenheit auf Station auch so wichtig. Das führt häufig dazu, dass Aufgaben im Haushalt liegen bleiben.

Hier können Freunde und Verwandte sinnvoll unterstützen, indem sie anfallende Aufgaben wie Einkaufen, Putzen, Vorkochen einer warmen Mahlzeit, Wäsche waschen, das Versorgen und Beaufsichtigen von eventuell vorhandenen Geschwisterkindern oder Haustieren übernehmen.

Eltern sollten sich nicht scheuen, in ihrem sozialen Umfeld um diese konkrete Unterstützung zu bitten, denn das kann erheblich zu Entlastung im sowieso schon turbulenten Ausnahmezustand rund um den wochen- oder gar monatelangen Aufenthalt auf Station beitragen.



## Anzeichen von Stress

Wenn ich gestresst oder unzufrieden bin, dann könnt Ihr das an folgenden Merkmalen erkennen:

- Meine rosige Hautfarbe verändert sich in einen gräulichen bis bläulichen Ton oder die Haut wirkt marmoriert.
- Ich bin angespannt, werde hektisch und rudere ruckhaft und wild mit Armen und Beinen umher.
- Ich wende mich ab, drehe den Kopf weg, und versuche damit, mich vor der als belastend empfundenen Situation zu schützen.
- Gähnen, Seufzen, Niesen, Schluckauf oder Aufstoßen und Überstrecken können ebenfalls Anzeichen dafür sein, dass mich meine momentane Umgebung gerade überfordert.
- Auch mit Quengeln und Schreien bringe ich meinen Unmut zum Ausdruck, wenn ich schon stark genug bin, denn das erfordert viel Energie
- Auch wenn ich meine Finger abspreize, mein Gesicht mit der Hand bedecke und Euch zu winken scheine, dann können das Anzeichen dafür sein, dass ich mich unwohl fühle.
- Ich versuche mich selbst zu beruhigen, indem ich mich von meiner Umgebung zurückziehe und mich schnell wieder in den Schlaf flüchte. Ich brauche jetzt einfach ganz dringend eine erholsame Auszeit.
  - Bitte nehmt das nicht persönlich und gönnt mir diese Pause möglichst ungestört, ohne mich zu kitzeln, zu massieren oder mich anzusprechen. Ich bin einfach in diesem Moment nicht dazu bereit, mit Euch zu kommunizieren und brauche meine Kräfte zum Wachsen.





## Anzeichen von Wohlbefinden

Wenn es mir gut geht, dann lässt sich das an folgenden Merkmalen erkennen:

- Meine Hautfarbe ist rosig.
- Ich bin total entspannt und liege in meinem Inkubator am liebsten schön eingekuschelt, so wie ich es aus dem Mama-Bauch gewohnt war.
- Meine Arme und Beine halte ich dicht am Körper.
- Ich wache langsam auf und wende mich Euren Stimmen zu, wenn Ihr mich leise anspricht.
- Meine Bewegungen sind fließend und kontrolliert.
- Ich lutsche an meinen Fingern.
- Ich riskiere auch mal einen Blick und beginne mehr und mehr von meiner unmittelbaren Umgebung wahrzunehmen.
- Ein Nestchen schafft die nötige Begrenzung, die mich auch an meine vertraute Zeit vor der Geburt erinnert und dadurch beruhigt.

## Hilfreiche Adressen (Stand 1. September 2022)

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen e.V. (AFS),  
Homepage: [www.afs-stillende.de](http://www.afs-stillende.de)

Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen, Homepage: [www.stillende.de](http://www.stillende.de)

Bundesverband Bunter Kreis e.V.,  
Homepage: [www.bunter-kreis-deutschland.de](http://www.bunter-kreis-deutschland.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

- Infoportal Familienplanung: [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)
- Infoportal Kindergesundheit: [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)
- Infoportal Impfen: [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

Deutsche Gesellschaft für Babymassage, Homepage: [www.dgbm.de](http://www.dgbm.de)

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ),  
Homepage: [www.dgkj.de](http://www.dgkj.de)

Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin e.V. (DGSPJ),  
Homepage: [www.dgspj.de](http://www.dgspj.de)

Deutscher Hebammenverband e.V., Homepage: [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

INTENSIVkinder zuhause e.V., Homepage: [www.intensivkinder.de](http://www.intensivkinder.de)

Kindernetzwerk e.V. - für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit  
chronischen Krankheiten und Behinderungen,  
Homepage: [www.kindernetzwerk.de](http://www.kindernetzwerk.de)

Kinder Pflege Netzwerk - Informationen für Familien mit pflegebedürftigen  
Kindern, Homepage: [www.kinderpflegenetzwerk.de](http://www.kinderpflegenetzwerk.de)

Landesverband "Früh- u. Risikogeborene Kinder Rheinland-Pfalz" e.V.,  
Homepage: [www.fruehgeborene-rlp.de](http://www.fruehgeborene-rlp.de)

REHAkids - Das Forum für besondere Kinder, Homepage: [www.rehakids.de](http://www.rehakids.de)

Selbsthilfegruppen & Fördervereine für Frühgeborene und kranke Neugebo-  
rene in Deutschland, Homepage: [www.fruehgeborene.de/familie/  
selbsthilfe-initiativen.htm](http://www.fruehgeborene.de/familie/selbsthilfe-initiativen.htm)

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (bvkj) e.V.  
Homepage: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am  
Robert Koch-Institut in Berlin, Homepage: [www.rkide.de](http://www.rkide.de)

Vereinigung interdisziplinäre Frühförderung (VIFF) e.V.,  
Homepage: [www.fruehfoerderung-viff.de](http://www.fruehfoerderung-viff.de)

JETZT  
DOWN-  
LOADEN!

# Neue App Hallo Frühchen

Frühgeburt kindgerecht erklärt

ein virtuelles Buch für Geschwister von Frühgeborenen



Kostenloser Download  
im Google Play Store und im AppStore



Viel zu früh und viel zu klein, aber nicht allein...

**Neu!**

Ab sofort sind wir  
kostenfrei an 5  
Tagen/ Woche zu  
erreichen!

Kostenfreie Servicenummer  
**Unsere Hotline**  
**0800 - 875 877 0**

Mo, Di, Do, Fr 9.00-13.00 Uhr  
Mi 16.00-20.00 Uhr

QR-Code einscannen und Nummer  
direkt aufs Smartphone laden



**RAT & HILFE**  
von erfahrenen  
Frühchen-Eltern  
rund ums Thema  
Frühgeborene



Mit freundlicher Unterstützung von

**Aptaclub**



**FrühgeborenenInformationsZentrum (FIZ)**

Darmstädter Landstraße 213  
60598 Frankfurt am Main

**Hotline**

bundesweite kostenfreie Servicenummer

**0800 -875 877 0**

mo, di, do und fr von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr  
mi von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr

**E-Mail** [info@fruehgeborene.de](mailto:info@fruehgeborene.de)

**Homepage** [www.fruehgeborene.de](http://www.fruehgeborene.de)

**Unser Spendenkonto:**

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE88 5502 0500 0008 6250 00

BIC: BFSW DE 33 MNZ