



Mit wertvollen Tipps
rund um Ernährung, Pflege
und Spielideen!

Von Herzen für die Kleinsten.

Ratgeber für die
Eltern von Frühgeborenen



Humana
für Mami und mich

Liebe Eltern,

wir gratulieren euch ganz herzlich – euer kleines Wunder hat das Licht der Welt erblickt! Was für wundervolle Neuigkeiten. Wenn ihr diese Zeilen lest, dann bedeutet das aber auch: Der Start ins Leben für euer Kind – und der Start in die Elternschaft für euch – ist ganz besonders verlaufen. Euer Baby ist ein Frühchen. Zu der ohnehin für alle frischgebackenen Eltern herausfordernden ersten Zeit mit dem Baby können für euch also zusätzliche Sorgen, Fragen und Unsicherheiten kommen. Vielleicht hat euer Kleines mit gesundheitlichen Problemen oder Anpassungsschwierigkeiten zu kämpfen.

Doch wir können euch versichern: Ihr seid nicht allein. Etwa 8–9 % aller Kinder werden in Deutschland als Frühchen, also vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche, geboren.¹ Medizin und Ernährungswissenschaft sind heute sehr gut auf die Bedürfnisse der Frühgeborenen eingestellt. Expert:innen werden euch in allen Belangen bestmöglich unterstützen und beraten.

Unterstützung und Beratung – das soll euch auch diese Broschüre bieten. Denn viele Eltern sind verunsichert, wie sie dieses kleine, so zarte und fragile Frühchen nach dem verfrühten Start ins Leben am besten begleiten. Ihr könnt euch sicher sein, dass eure Liebe und Fürsorge die besten Begleiter auf diesem Weg sind. Was es bei der Pflege, der Ernährung und bei eurem neuen Alltag nach der Klinikentlassung zu beachten gibt, dazu haben wir gemeinsam mit Expert:innen und Hebammen auf den folgenden Seiten einige praktische Tipps und hilfreiche Ideen zusammengestellt.

Wir wünschen Euch eine wundervolle Zeit mit eurem Baby!

Euer Humana Team

Wir sind für euch da

Humana Eltern-Service

Mo.–Fr. 9 – 17 Uhr

0421 243 – 26 222

elternberatung@humana.de

www.humana.de

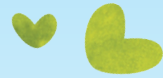
Inhalt



Endlich zu Hause: Entlassung aus dem Krankenhaus	4
Deine Fragen, unsere Erfahrung	6
Frühchen-Knowhow	8
1x1 der Frühchen-Pflege	9
Stillen – ein Wunder der Natur	10
Ernährung und Stillen von Frühgeborenen	12
Hebammen Q & A	14
Forschung & Fakten	16
Ernährung von Frühgeborenen, Expertenbeitrag	18
Unsere Frühgeborenen-Nahrung	20
Abwechslung? Ja bitte!	21



Endlich zuhause: Entlassung aus dem Krankenhaus



So gelingt euer Neustart als Familie

Für Eltern ist das Thema Klinikentlassung mit einem Frühchen so etwas wie ein Wechselbad der Gefühle: Einerseits ist die Vorfreude auf die gewohnte Umgebung und den neuen Alltag groß – andererseits ist es nicht verwunderlich, wenn ihr vor diesem Schritt auch einigen Respekt verspürt.

Während im Krankenhaus das professionelle Pflegepersonal rund um die Uhr an eurer Seite war, seid ihr zuhause als Eltern selbst für alles verantwortlich: die Pflege, die Ernährung, die Sicherheit und Geborgenheit eures kleinen, besonders schutzbedürftigen Babys. Damit ihr den großen Schritt in euer Familienleben mit einem guten Gefühl gehen könnt, solltet ihr die Zeit im Krankenhaus nutzen: Lasst euch von den Pflege-Profis anleiten, bis ihr euch bei den wichtigsten Handgriffen – etwa beim Wickeln und Ankleiden – sicher genug fühlt.



Und macht euch nicht zu viele Sorgen: Die Klinikentlassung bedeutet nicht, dass ihr nun völlig auf euch allein gestellt seid. Eure Hebamme, gegebenenfalls auch eine Stillberaterin, wird euch mit Rat und Tat zur Seite stehen. Sollte eine weitere medizinische Überwachung eures Babys notwendig sein, werden die Ärzt:innen dies vor der Entlassung ganz genau mit euch besprechen.

Humana Tipp:

Sprich im Krankenhaus rechtzeitig mit den Ärzt:innen darüber, wann euer Entlassungstermin geplant ist. Dann könnt ihr euch in Ruhe darauf vorbereiten. In der Regel werden Frühgeborene zwischen der 34. und der 40. Woche entlassen.

”

Nicht nur für die Eltern, auch für das Frühgeborene ist die Entlassung ein großer Schritt. Es kennt ja bisher nur die Klinikumgebung, in der es die ersten Wochen seines Lebens verbracht hat. Lasst euch als Eltern nicht verunsichern, wenn euer Kleines auf die Umstellung zunächst mit Unruhe und häufigem Weinen reagiert. Ihr als vertraute Eltern seid der sichere Anker – eure Geduld, Liebe und Geborgenheit wird eurem Kind das Ankommen erleichtern.

Hebamme Jennifer Mittelstädt

Alle(s) bereit?

Was für ein aufregender Moment: Ihr dürft mit eurem Baby die Klinik verlassen. Endlich beginnt euer neues Leben als Familie so richtig! Gute Vorbereitung schenkt euch Sicherheit und ein gutes Gefühl – diese Checkliste kann dabei helfen.

- ☐ Kann euer Kind zuhause rund um die Uhr betreut werden?
- ☐ Steht euch eine Hebamme und/oder Stillberaterin zur Seite?
- ☐ Wenn du als Mama nicht stillst: Sind Fläschchen und Milchnahrung vorrätig?
- ☐ Benötigt euer Kind noch Medikamente? Wenn ja, sind die nötigen Arzneimittel im Haus? Wisst ihr, wann und wie ihr sie eurem Baby verabreichen müsst?
- ☐ Wann stehen die nächsten Untersuchungstermine an?
- ☐ Habt ihr eure Kinderärzt:in über mögliche Besonderheiten informiert?
- ☐ Sind wichtige Telefonnummern für den Notfall parat?

Deine Fragen, unsere Erfahrung

3 x Wissenswertes rund um Sinnesreifung, Bedürfnisse und Ernährung von Frühgeborenen

1. Wie weit sind die Sinne bei Frühgeborenen ausgereift?

Alle Sinne – also das Hören, Fühlen, Sehen, Riechen, Schmecken – sind schon da und entfalten sich außerhalb des Mutterleibs besonders schnell. Euer Frühchen hört und fühlt mit seinem ganzen Körper. Es kann riechen, schmecken und sehen. Schon bald wird es euch und euer Lächeln erkennen. Wenn ihr es als Eltern sanft im Arm haltet und schaukelt, empfindet es Wohlbehagen.

2. Braucht ein Frühchen besonders viel Geborgenheit?

Ja! Es ist erwiesen, dass ein Frühchen in Gegenwart seiner Eltern ruhiger wird. Es erkennt eure Stimmen, die ihm schon aus dem Mutterleib vertraut sind. Sprecht also gern mit eurem Kind, streichelt und berührt es. Es wird eure Nähe spüren, selbst wenn es schläft. Eure Nähe schenkt Ruhe und Geborgenheit, die für seine Entwicklung unverzichtbar sind.

3. Was benötigt ein Frühchen für eine optimale Entwicklung?

Die Entwicklung frühgeborener Kinder hängt eng mit der Ernährung in den ersten Lebenswochen zusammen. Um ein normales Heranwachsen zu unterstützen, muss die Nährstoffversorgung so gut wie möglich auf die körperliche Unreife des Kindes abgestimmt sein. Frühgeborene benötigen besonders viel Protein und Energie.²



Als Humana haben wir 70 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Säuglingsernährung. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen aus Natur und Wissenschaft bieten wir ein Sortiment an Frühgeborenennahrungen. Humana Expert ist unser Sortiment an Spezialnahrungen für Säuglinge und Kinder mit besonderen Ernährungsbedürfnissen, beispielsweise Frühgeborene, wenn das ausschließliche Stillen nicht möglich ist.

Stillen ist die beste Ernährung für euer Baby.
Sprecht mit eurer Kinderärzt:in, eurer Hebamme oder anderem medizinischem Fachpersonal, wenn ihr eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden möchtet.

Frühchen-Knowhow

Wissenswertes über...

Entwicklungsfördernde Pflege

Bei diesem Pflegekonzept stehen die Bedürfnisse des Babys im Fokus. Es wird zum Beispiel vor zu starken Reizen, etwa durch grelles Licht, laute Geräusche oder zu viel Hektik, geschützt. Das Bonding mit den Eltern durch häufigen direkten Kontakt nimmt einen hohen Stellenwert ein.

Känguruhen

Beim Känguruhen liegen die Frühgeborenen in aufrechter Position Haut an Haut auf dem Oberkörper ihrer Eltern. Erfahrung und Studien zeigen, dass sich der häufige Hautkontakt positiv auf die Entwicklung der Frühgeborenen auswirkt.³

Die eigenen Kraftreserven

Als Eltern eines Frühgeborenen auch mal Pause machen und an sich denken? Das klingt leichter, als es ist. Wenn euer Kind noch im Krankenhaus überwacht wird und viel schläft, solltet ihr dennoch auch an eure eigenen Kraftreserven denken und diese durch bewusste Pausen auffüllen.

Hilfe & Unterstützung

Der frühe Start ins Leben ist nicht nur für euren kleinen Kämpfer, sondern auch für euch als Eltern eine Herausforderung. Es gibt tolle Hilfsangebote, zum Beispiel eine kostenlose Expert:innen-Hotline beim Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V., die ihr unter 0800 - 875 877 0 erreicht.

www.fruehgeborene.de

1x1 der Frühchen-Pflege

Tipps für euren Alltag



So klein und zart! Wie kann ich mein Baby vorsichtig und „richtig“ wickeln und pflegen? Diese Frage stellen sich wohl die allermeisten Eltern kurz nach der Geburt ihres Babys. Doch für Frühchen-Eltern ist die Frage noch einmal bedeutender – schließlich ist ihr Schützling meist weitaus kleiner und zarter als reifgeborene Kinder.

Tipp 1: Gesunde Vorsicht bei der Hygiene

Müsst ihr zuhause alles ständig desinfizieren und – wie die Pflegekräfte im Krankenhaus – Handschuhe tragen? Nein, denn wenn ihr aus der Klinik entlassen werdet, ist euer Kleines stabil genug für eine alltägliche Umgebung. Sinnvoll ist es allerdings, wenn ihr euch, sobald ihr vom Einkaufen, aus dem Büro zurückkommt, gründlich mit normaler Seife die Hände wäscht. Und wer an einem Infekt erkrankt ist, hält besser ein paar Tage Abstand vom kleinen Schützling.

Tipp 2: Wickeln lernen Schritt für Schritt

Nutzt die Zeit zu Hause mit eurer Hebamme und holt euch Unterstützung! Zunächst könnt ihr beim Wickeln zusehen. Dann übernehmt ihr Schritt für Schritt selbst immer mehr Handgriffe, bis ihr euch sicher fühlt. Redet beim Wickeln mit eurem Baby, die vertraute Stimme schenkt ihm Sicherheit.

Tipp 3: Hautpflege – weniger ist mehr

Die Haut eines Frühchens ist besonders empfindlich und noch sehr durchlässig. Achtet darauf, dass ihr nur Pflegeprodukte mit wenigen ausgewählten Inhaltsstoffen verwendet. Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe könnten die zarte Haut belasten und sollten daher tabu sein.

Stillen – ein Wunder der Natur

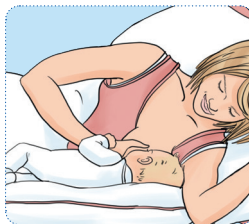
Stillen ist ein Wunder der Natur und zweifelsohne die beste Art, dein Baby zu ernähren, da es viele Vorteile für dich und deinen kleinen Sonnenschein hat.

Es schützt zum Beispiel vor Infektionen und ist optimal auf die Ernährungsbedürfnisse deines Babys abgestimmt. Normalerweise dauert es eine Weile, bis du herausfindest, was für dich und deinen kleinen Schatz am besten funktioniert – aber du kannst sicher sein, dass du deine ganz eigene Art und Weise finden wirst, diese kostbaren Momente gemeinsam zu genießen.

Unsere Tipps für dich

Position und Anlegen deines Babys

- Halte dein Baby nahe an deinen Körper, während es trinkt.
- Achte darauf, dass dein Baby die Brustwarze mit dem Mund richtig erfasst, und wechsle regelmäßig die Seiten der Brust.
- Drei Anzeichen dafür, dass dein Baby die Brustwarze gut erfasst hat:
 - Seine Unterlippe wölbt sich nach außen
 - Sein Kinn berührt deine Brust
 - Sein Mund ist weit geöffnet
- In Seitenlage oder sitzend, in Wiegehaltung oder Fußballerhaltung – finde heraus, welche Position für dich am besten passt, und variiere die Position im Laufe des Tages.
- Drehe dein Baby immer so, dass es vollständig zu deiner Brust liegt, und achte darauf, dass die Ohren, Schultern und die Hüfte deines Babys eine gerade Linie bilden.



Häufigkeit des Stillens:

Jedes Baby ist einzigartig und hat seinen eigenen Rhythmus. Es genügt, deinen kleinen Sonnenschein nach Bedarf zu stillen. Ein Zeichen dafür, dass dein Baby Hunger hat:

- erhöhte Aufmerksamkeit und Zappeln
- Zungenklicken
- Hand-zu-Mund-Bewegungen mit Nuckeln
- Suchreflex (das Baby dreht den Kopf und öffnet den Mund in Richtung von Dingen, die sein Gesicht berühren)

Entspanne und vertraue auf dich selbst

Abgesehen von einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sind dein Wohlbefinden und dein Selbstvertrauen beim Stillen von entscheidender Bedeutung. Eine angenehme, entspannte Atmosphäre, frei von Ablenkungen, hilft dir und deinem Baby, sich auf das Stillen zu konzentrieren. Mache dir keine Sorgen, wenn das Stillen nicht von Anfang an ein voller Erfolg wird – das ist normal. Du und dein Baby – ihr müsst einander erst kennenlernen, bevor ihr zu einem eingespielten Team werdet. Wenn du Unterstützung brauchst, frage deine Hebamme, die Krankenschwester oder Familienmitglieder.



Gut zu wissen

Auch wenn wir wissen, dass es für dein Baby nichts Besseres gibt als Stillen, geht es manchmal einfach nicht. Auch, wenn du nicht stillen kannst, gibt es Säuglingsnahrung, um dich und dein Baby zu unterstützen.

Bevor du Säuglingsnahrung fütterst, sprich bitte mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme. Bitte beachte, dass Abstillen oder Zufüttern mit Säuglingsnahrung deine Muttermilchproduktion verringern kann. Dieser Effekt ist schwer umkehrbar. Wenn du dich für die Verwendung von Säuglingsnahrung entscheidest, lese und befolge immer sorgfältig die Anweisungen auf der Packung. Eine unsachgemäße Zubereitung und Lagerung kann der Gesundheit deines Babys schaden.⁴

Ernährung und Stillen von Frühgeborenen

Frühchen sollten wegen der vielen positiven Effekte nach Möglichkeit von Anfang an Muttermilch bekommen. Sie ist die optimale Ernährung und fördert das Wachstum und den Immunschutz des Kindes. Der Stillstart bringt zwar einige Herausforderungen mit sich – sind diese überwunden, steht eurer erfüllenden Stillbeziehung allerdings nichts im Wege!

Je nachdem, wann genau euer Baby auf die Welt gekommen ist und wie intensiv es medizinisch betreut werden muss, kann auch der Stillstart unterschiedlich verlaufen. Viele frühgeborene Säuglinge sind zunächst noch zu schwach, um an der Brust zu trinken. Dann wird das Kleine mit abgepumpter Muttermilch versorgt, die es per Sonde, Becher oder Flasche erhält. Das Abpumpen ist auch wichtig, um deine Milchproduktion als Mama zu fördern und aufrecht zu erhalten. Besonders das Kolostrum – das ist die erste wertvolle Vormilch, die Deine Brust nach der Geburt produziert – enthält zahlreiche besondere Substanzen. Es ist wichtig für das Immunsystem des Babys und hilft bei der Reifung und Entwicklung seines Verdauungstrakts.⁵ Meist lässt sich das Kolostrum gut durch das Ausstreichen der Brust gewinnen.

Liebevoll umsorgt, optimal versorgt

Im Krankenhaus wird dein Frühgeborenes eng medizinisch überwacht. Das ist wichtig, um seine gesunde Entwicklung nach dem verfrühten Start ins Leben zu ermöglichen. In manchen Fällen reicht Muttermilch allein nicht aus, um die individuellen Ernährungsbedürfnisse des Kindes zu erfüllen. Dann können spezielle und streng kontrollierte Zusätze oder auch Frühgeborenen-Nahrungen die Versorgung mit Energie, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen sicherstellen. Du kannst dabei auf die Empfehlungen der medizinischen Expert:innen vertrauen. Ein zeitweises Zufüttern anderer Nahrungen bedeutet nicht, dass du dein Baby nicht später (voll) stillen kannst.

Nachgefragt ... bei Hebamme Jennifer Mittelstädt

Jennifer Mittelstädt ist Hebamme mit über 10 Jahren Berufserfahrung. Sie arbeitet als freiberufliche Hebamme und ist zertifizierte systemische Trainerin.



Viele Frühchen sind nach der Geburt zunächst zu schwach, um an der Brust zu trinken. Wie können Mütter die Milchproduktion trotzdem aufrechterhalten?

Wenn dein frühgeborenes Baby noch zu schwach ist, um selbst an der Brust zu trinken, kannst du selbst etwas tun, um deine Milchbildung zu unterstützen. Dafür kannst du das wertvolle Kolostrum (Vormilch) aus der Brust ausstreichen und mit einer kleinen Spritze auffangen. Die wenigen Milliliter können so entweder direkt von deinem Baby getrunken oder für einen späteren Zeitpunkt eingefroren oder gekühlt aufbewahrt werden. Ergänzend ist es wichtig, bald nach der Geburt (innerhalb von ca. 6 Stunden) mit dem Pumpen zu beginnen. In den ersten zwei Wochen wird eine Pumpfrequenz von 8–10 x in 24 Stunden empfohlen. Beidseitiges Pumpen mit einem Doppelpumpset zeigt hier eine besonders gute Auswirkung auf die Milchbildung und -erhaltung. Deinem Körper fällt es leichter Milch zu produzieren, wenn du in der Nähe deines Kindes pumpst oder ein Foto oder Video deines Kindes dazu anschaust.

Auch wenn du wahrscheinlich in einer Ausnahmesituation in deinem Leben steckst, versuche dich zu entspannen und dich vollkommen auf dich und das Pumpen zu konzentrieren. Dabei blendest du am besten die gewonnen Milchmenge aus, denn das führt zu unnötigem Stress und ist besonders zu Beginn nicht das Hauptziel. Mach es dir gemütlich, schau, dass du Ruhe für dich hast, und sei dir sicher, dass du das kannst. Es braucht Geduld und Zuversicht und du wirst sehen, dass es bald leichter wird.

Hebammen Q & A



Wann können Frühchen ungefähr die ersten Stillversuche unternehmen?

Das ist davon abhängig, wie stabil der Allgemeinzustand deines Kindes ist, um aus eigener Kraft zu trinken. Der Zeitpunkt ist sehr individuell. Auch hier darfst du geduldig sein und dem Fachpersonal der Neonatologie vertrauen, die die Situation gut im Blick haben und dich unterstützen werden. Was du jedoch unabhängig von dem Zeitpunkt des ersten Trinkens an der Brust tun kannst, ist deinem Baby die Chance zu geben während des Hautkontaktes (z.B. beim Känguruhn) deine Brust mit allen Sinnen kennenzulernen. Es kann deine Brust riechen, schmecken, fühlen, sehen und dich hören. Es braucht die Brust jedoch noch nicht zu erfassen. Im nächsten Schritt kann das sog. Non-nutritive Saugen (NNS) als vorbereitender Baustein für das spätere Stillen gefördert werden. Also das Saugen ohne das primäre Ziel der Nahrungsaufnahme. Es bietet deinem Baby und dir viele Vorteile. So erhöht es u.a. die Stillrate bei der Entlassung, reduziert die Gabe von Schnullern und Fläschchen und unterstützt bei der Reifung der Magen-Darm-Funktion.

Welche Stillpositionen sind für Frühchen gut geeignet?

Auch das ist ganz individuell. Wichtig ist, dass du bequem sitzt. Dass sich deine Schultern und Arme locker und frei beweglich anfühlen und du ggf. noch deine Füße entspannt hochlegen kannst. Lege dir Kissen bereit, die dich ggf. noch zusätzlich stützen können. Zu Beginn und wenn dein Baby noch schwach ist, empfiehlt sich die modifizierte Wiegehaltung. Dabei liegt dein Baby vor dir (Bauch an Bauch) und kann eng in gebeugter Haltung mit dir in Kontakt sein. Die Nase ist auf Brustwarzenhöhe und der Kopf bleibt frei beweglich. Mit einer Hand kannst du den Rücken deines Babys stützen und es ungefähr auf Schulterhöhe zu dir heranziehen. Dabei streckt sich der Kopf automatisch ein wenig und ermöglicht das Erfassen der Brust + Brustgewebe mit dem Unterkiefer. So ist eine Entleerung der Brust besonders gut möglich. Bis ihr ein eingespieltes Stillteam seid, braucht es meist einige Wochen. Bleib entspannt und hole dir so viel Unterstützung auf der Station, wie möglich. Häufig arbeiten dort speziell ausgebildete Stillberaterinnen. Ihr werdet das schaffen.

Was sollten Eltern nach der Entlassung aus dem Krankenhaus beachten? Wer hilft dann bei Stillproblemen?

Am besten habt ihr eure Hebamme schon so früh wie möglich über eure Entlassung informiert, damit sie euch in ihrer Terminplanung berücksichtigen kann. Es macht viel Sinn, wenn sie am Entlasstag oder kurz darauf zu euch nach Hause kommt, um auf dich und das Baby zu schauen und euch weiter beim Stillen zu unterstützen. Idealerweise hast du aus der Apotheke schon eine Milchpumpe mit Doppelpumpset und Zubehör für zu Hause geliehen. Auch wenn ihr sicherlich schon gut gerüstet seid, kommen im häuslichen Umfeld, in dem du mit deinem Baby ja noch nicht warst, wahrscheinlich einige neue Fragen auf.

Kümmert euch ebenfalls darum, einen geeigneten Kinderarzt für die Zeit nach der Klinik zu finden. Es ist im Alltag hilfreich, wenn die Praxis wohnortnah zu finden ist, so dass ihr sie leicht und auch ohne Auto erreichen könnt.

Ergänzend zur Hebammen- und kinderärztlichen Betreuung bieten viele Kliniken in Kooperation mit sozialen Einrichtungen eine Nachbetreuung für Frühchen-Eltern an. Frage hier beim Entlassgespräch nach.

Forschung & Fakten

Rund um die Muttermilch, das Superfood für jedes Baby



Muttermilch ist die beste Ernährung für euer frühgeborenes Baby. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe und Abwehrstoffe und kann das Risiko für schwere Infektionen senken. Davon profitiert jeder Säugling, Frühgeborene mit ihrer meist fragilen Gesundheit aber ganz besonders. Die Muttermilch und ihre positiven Effekte auf die Entwicklung sind bereits seit langem Gegenstand der Forschung – und es kommen immer wieder faszinierende Erkenntnisse hinzu.

Wusstet ihr bereits, dass ...

- ... sich die Muttermilch in den ersten Wochen nach einer Frühgeburt von der einer Mutter eines termingeborenen Kindes unterscheidet? Sie ist zum Beispiel reicher an Eiweiß und Fett. Im Laufe der folgenden Wochen gleicht sich die Zusammensetzung weitgehend an.⁶
- ... Frühgeborene etwa ab der 32. Woche das Zusammenspiel von Saugen, Schlucken und Atmen bewältigen können, das sie zum Stillen benötigen?⁷
- ... es für Frühchen-Mamas manchmal schwer sein kann, die Milchproduktion aufrechtzuerhalten oder zu steigern? Das regelmäßige Abpumpen kann helfen.
- ... an einigen Kliniken gespendete Muttermilch zum Einsatz kommt, wenn die Milch der leiblichen Mutter nicht gewonnen werden kann?



piùlatte® Hunger muss man stillen.



- Nahrungsergänzungsmittel für stillende Frauen
- mit Vitaminen und patentiertem Silitidil®
- angenehm im Geschmack, einfach zu verwenden

LACTA-PLUS-KOMPLEX
aus bewährten Vitaminen (B₁₂ und D₃)
und wertvollem Mariendistel-Extrakt

Hier ist piùlatte® erhältlich:



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

medikamente-per-klick.de
Ihre persönliche Versandapotheke



Humana
für Mami und mich

www.humana.de

www.humana-shop.de

Ernährung von Frühgeborenen

Expertenbeitrag

Charakteristisch für die Entwicklung von Frühgeborenen ist eine hohe Wachstumsgeschwindigkeit. Der Energie- und Nährstoffbedarf fällt bei Frühgeborenen (bezogen auf das Körpergewicht) deutlich höher aus als bei reifgeborenen Säuglingen.

Deshalb soll die Nährstoffversorgung so gut wie möglich auf die körperliche Unreife deines Kindes abgestimmt sein. Für die Ernährung Frühgeborener gibt es verschiedene Alternativen: Muttermilch (bei Bedarf mit Nährstoffergänzung), spezielle Frühgeborenenahrungen und Säuglingsanfangsnahrungen.

Je nach Entwicklungszustand und Gewicht wird sich das Fachpersonal in deiner Klinik für die am besten geeignete Nahrung während der stationären Phase entscheiden.

Zum Zeitpunkt der Entlassung aus der Klinik liegt bei der Mehrzahl der Frühgeborenen das Körpergewicht unter dem Gewicht von gesunden reifgeborenen Säuglingen. Daher kann es sein, dass auch dein frühgeborenes Kind bei oder nach der Entlassung

einen erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf hat. Mögliche Wachstumsdefizite sind vom jeweiligen klinischen Verlauf abhängig und deshalb von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Eine spezielle Frühgeborenenahrung ist in solchen Fällen oft geeigneter als eine normale Säuglingsanfangsnahrung.

Das Ziel ist, deinem Kind ein optimales Wachstum zu ermöglichen, gleichzeitig aber auch ein zu hohes Nährstoffangebot mit möglichen späteren, unerwünschten Langzeitkonsequenzen (z. B. Übergewicht) zu vermeiden. Eine kontinuierliche Wachstumskontrolle mit regelmäßigen Messungen von Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang ist sinnvoll, um die Dauer und die Art Ernährung an die individuellen Bedürfnisse deines Kindes anzupassen. Das betreuende Klinikpersonal wird dir Empfehlungen zur Art und Dauer der



Ernährung mit Frühgeborenenahrung geben und Ansprechpartner bei Fragen sein.

Besonderheiten in der Zusammensetzung von Frühgeborenenahrungen

Was unterscheidet eigentlich spezielle Frühgeborenenahrungen von normalen Säuglingsanfangsnahrungen?

Moderne Frühgeborenenahrungen sind vor allem durch einen erhöhten Gehalt an Energie und Eiweiß sowie weiteren Inhaltsstoffen gekennzeichnet.

Der erhöhte Energiegehalt gewährleistet auch bei geringer Magenkapazität eine ausreichende Energiezufuhr, um den hohen Bedarf für das Wachstum zu decken. Eiweiß ist unter anderem notwendig, damit dein Kind Körpersubstanz aufbauen kann.

Das Fett liefert nicht nur Energie, sondern auch langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (LCPU). Sie können von frühgeborenen Kindern noch nicht ausreichend selbst hergestellt werden und sind wichtig für die Entwicklung von Gehirn, Nervensystem, Sehvermögen und Motorik. Mineralien wie Calcium dienen dem Knochenaufbau.



Autor: Dr. Michael Lohmann Medical Affairs Manager Humana GmbH

Unsere Frühgeborenen-Nahrung

Sollte euer Baby in der Klinik mit Frühgeborenen-Nahrung unterstützt worden sein und/oder benötigt ihr nach der Entlassung zu Hause Frühgeborenen-Nahrung, findet ihr hier unsere Humana 0-HP-2-Expert. Diese könnt ihr in Abstimmung mit eurem betreuenden Arzt bis zu einem Körpergewicht von etwa 3 kg bis 5 kg verwenden.



Du erhältst die Frühgeborenen-Nahrung versandkostenfrei über unseren Humana Shop.



0-HP-2, 90 ml
Versandseinheit
24 x 90 ml



0-HP-2, 470 ml
einzeln



0-HP-2, 470 ml
Versandseinheit
24 x 90 ml

Abwechslung? Ja bitte!

Kleine Spielideen für euer Fröhchen



In der ersten Zeit braucht euer Baby vor allem sehr viel Ruhe und Nähe – für große Spielzeuge und Herumgetobe ist es noch zu früh. Aber es gibt kleine Ideen, mit denen ihr die Aufmerksamkeit und Neugier eures Fröhchens spielerisch gewinnen und fördern könnt.



Ohrenschmaus:

Rassel schütteln, Glöckchen läuten oder die Spieluhr aufziehen. Kleine „Instrumente“ dann übergeben.



Lockvogel:

Am Anfang einen roten Spielring in Reichweite halten und euer Baby zum Greifen animieren: „Komm, er gehört dir.“



Augenzauber:

Kleine Spielsachen ins Blickfeld halten, sie sehr langsam bewegen und drehen. In den ersten Wochen ein rotes Spielzeug von oben nach unten führen. Später dieses und jenes von rechts nach links oder im Kreis wandern lassen.



Hand-und-Fuß-Schmus:

Wenn ihr von außen über die Hände eures Babys streichelt, wird es sie öffnen. Berührt ihr seine Füße, wird es sie hochziehen. Nicht kitzeln!

Eigene Notizen



Quellen:

- 1 Berger R, Rath W, Abele H, Garnier Y, Kuon RJ, Maul H: Reducing the risk of preterm birth by ambulatory risk factor management. *Dtsch Arztebl Int* 2019; 116: 858–64.
 - 2 Embleton ND et al. (2022). Enteral Nutrition in Preterm Infants: A Position Paper From the ESPGHAN Committee on Nutrition and Invited Experts. *JPGN* 2022;76: 248–268.
 - 3 Härtel C, Spiegler J, Hanke K, Herting E, Göpel W. Präventionskonzepte in der Frühgeborenenmedizin. *Monatsschr Kinderheilkd* 2022 · 170:520–529.
 - 4 Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ). Gesunde Ernährung für mein Baby. Elterninformation der DGKJ, 2021.
 - 5 Meier PP et al. In: Stillen und Muttermilch. Von den biochemischen Grundlagen bis zur gesellschaftlichen Wirkung. Kap. 16. Muttermilch auf der Neugeborenen-Intensivstation, S. 278–321. Georg Thieme Verlag, 2021.
 - 6 Gidrewicz DA, Fenton TR. A systematic review and meta-analysis of the nutrient content of preterm and term breast milk. *BMC Pediatr*. 2014 Aug 30;14:216.
 - 7 Hübl N et al. Trinkverhalten Frühgeborener in der Klinik und nach der Entlassung. *Kinderärztliche Praxis*, 2023; 94 (3), 176–181.
- Seite 18–19: Embleton ND et al. (2022). Enteral Nutrition in Preterm Infants: A Position Paper From the ESPGHAN Committee on Nutrition and Invited Experts. *JPGN* 2022;76: 248–268.
- Ernährung Frühgeborener nach der Entlassung. Konsensuspapier der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ) gemeinsam mit der Arbeitsgruppe Neonatologie und Pädiatrische Intensivmedizin der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde. *Monatsschr Kinderheilkd* 2012, 160:491–498
- Nomayo A, Jochum F. Ernährung von sehr unreifen Frühgeborenen. Teil II: Nach primärer stationärer Behandlung. *Pädiatrie up2date* 4, 2014. DOI <http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1377754>



Wir lieben Babys

Jeden Tag lassen wir uns von Müttern und Babys inspirieren. Wir hören zu, was Eltern bewegt und lassen uns von den Bedürfnissen des Babys leiten. Wir wissen, dass Stillen die beste Ernährung für Babys ist. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen aus Natur und Wissenschaft entwickelt Humana Nahrungen für Babys und Kleinkinder – und das mit mehr als 70 Jahren Erfahrung.



Bestens informiert mit der
Humana Baby-Post

Jetzt anmelden und **Geschenk sichern**
unter www.humana.de/elternratgeber/humana-baby-post

Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

