

Abpumpen von Muttermilch

Das Abpumpen von Muttermilch kann aus verschiedensten Gründen erforderlich werden, z.B. Stillschwierigkeiten, wenn Mutter und Kind längere Zeit getrennt sind, bei Wiedereinstieg in die Arbeitswelt oder einfach auch mal für eine kleine Auszeit.

Durch das Abpumpen können Sie Milchreserven anlegen, die Milchproduktion aufrechterhalten oder steigern.

Zur Gewinnung von Muttermilch gibt es zwei Möglichkeiten: manuell oder mit einer elektrischen Brustpumpen. Vor dem Gebrauch einer Brustpumpe lohnt es sich, sich von einer Fachperson beraten zu lassen, damit auch die Methode gewählt werden kann, die für die jeweilige Situation geeignet ist.

Anleitung zum Abpumpen

1. Vorbereitung

1. Hände gründlich waschen
2. Eine bequeme Sitzgelegenheit an einem ruhigen Ort einrichten
3. Den Milchspendereflex fördern / auslösen
Hilfreich dabei sind:
Feuchtwarme Umschläge 5-10 min. vor dem Abpumpen.
Warm duschen.
Eine Brustmassage.
Entspannen, Musik hören, an etwas Schönes denken.
Das Kind neben sich haben oder ein Foto aufstellen.

2. Vorgehen

- Pumptrichter direkt vor die Brustwarze halten und zentrieren, die Brustwarze darf nicht an den Seitenwänden reiben.
- Der Pumptrichter muss die Brust gut umschliessen, ein anfeuchten der Brustglocke kann helfen.
- Pumpe einschalten / betätigen des Handpump-Mechanismus
- Beginn mit hoher Frequenz (kurze Saugzyklen) mit kleinem Vakuum (elektrische Pumpe), dies fördert den Milchspendereflex.
- Nach eintreten des Milchspendereflexes die Frequenz (entspricht etwa dem Saugrhythmus des Kindes) und das Vakuum dem Wohlbefinden anpassen.
- Eine Brustmassage während des Pumpens fördert den Milchfluss.
- Die Abpumpzeit bei: Einhandpumpen elektrisch und manuell; pro Brust 15-20 min. Doppelpumpen: Zum Anregen der Muttermilch 15-20 min.

3. Häufigkeit vom Abpumpen:

Zum Anregen; 6-8 Mal pro 24 Stunden, tagsüber alle 2-3 Stunden, abends möglichst spät und morgens möglichst früh.

Zum Aufrechterhalten; alle 3-4 Stunden, nachts je nach Bedarf und Zustand der Brust.

4. Reinigung des Pumpsets:

- Nach jedem Gebrauch das Pumpset (ohne Pumpschlauch) mit wenig Spülmittel reinigen. Zuerst mit kaltem Wasser, dann mit heissem Spülmittelwasser und anschliessend wieder mit kaltem, klarem Wasser nachspülen.
- Einmal täglich wird das Set in kochendem Wasser (mit ein wenig Essig, gegen die Kalkablagerungen) 3 - 5 Min. lang ausgekocht
- Das gereinigte Pumpset ausschütteln und auf eine saubere, trockene Unterlage (Geschirrspültuch aus Baumwolle) legen/stellen und mit einem sauberen Tuch abdecken.
- Die verwendeten Trockentücher ausschliesslich für diesen Zweck nutzen.
- Das Pumpset **nicht** trockenreiben, da es so wieder zu einer Verunreinigung kommen kann.
- Plastikflaschen nicht in der Spülmaschine waschen.

Anleitung zum Abpumpen von Muttermilch

5. Aufbewahrung der Muttermilch

- Es ist ratsam die Muttermilch in 60 – 120 ml Portionen abzufüllen, aber auch kleinere Mengen sind oft praktisch, da sich die Verwendung leichter steuern lässt.
- Muttermilch kann aufbewahrt und eingefroren werden.
- **Glas** ist der beste Aufbewahrungsbehälter. Er bietet den grössten Schutz für die gefrorene Muttermilch.
- **Hartplastikflaschen (Polycarbonat)** ist die zweitbeste Alternative.
- **Milchaufbewahrungsbeutel** brauchen weniger Platz, sind aber weniger luftdicht und es besteht ein höheres Verunreinigungsrisiko für die Milch. Antikörper aus der Milch und Milchfett können am Plastik haften bleiben.

Richtlinien zur Aufbewahrung:

Zustand der Milch	Raumtemperatur	Kühlschrank	Tiefkühlgerät
Frische Muttermilch in einem verschlossenen Behälter	6h bei 20°C, kann dann noch im Kühlschrank aufbewahrt werden	3 Tage (bei 4°C oder darunter) an der kältesten Stelle des Kühlschranks aufbewahren (Rückwand)	2 Wochen in einem Tiefkühlabteil im Kühlschrank 3 Monate in einem Tiefkühlabteil eines Kühlschranks mit eigenständiger Kühlung 6 Monate in einem separaten Tiefkühlgerät bei konstant -19°C
Im Kühlschrank aufgetaute Muttermilch, noch nicht aufgewärmt	4 h oder weniger	24 h	Nicht wieder einfrieren
Im Wasserbad wieder aufgetaute Muttermilch	Bis zur Beendigung der Mahlzeit	4 h	Nicht wieder einfrieren
Nach Beginn der Mahlzeit	Bis zur Beendigung der Mahlzeit	Milch nicht wieder anbieten, nicht wieder kühlen	Milch nicht wieder anbieten, nicht wieder tiefkühlen

Anleitung zum Abpumpen von Muttermilch

6. Transport der Muttermilch

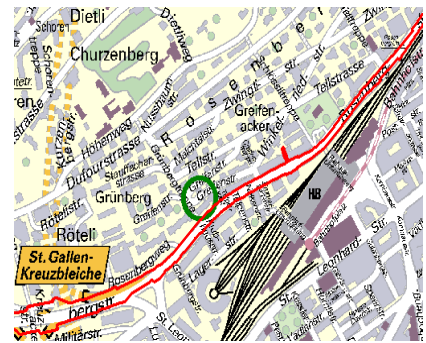
Frische, flüssige Milch wird aufrecht stehend in einer Kühltasche mit dazwischen gelegten Kühlelementen transportiert.

Flaschen mit tiefgefrorener Milch müssen vor Bruch geschützt werden. Ein Auftauen ist zu vermeiden. Für längere Transporte eignen sich gut isolierende Behälter mit Kühlelementen. Als Faustregel gilt: Ein Kühlelement pro volle Flasche.

Quellenangabe:

- AMEDA „Abpumpen von Muttermilch“
- Ostschw. Kinderspital: „Merkblatt zum Abpumpen von Muttermilch“
- Stillen Kompakt/Atlas zur Diagnostik und Therapie in der Stillberatung (Denise Both, Kerri Frischknecht)
- Merkblatt zum Pumpen / Klinik Stephanshorn.

Beratungs- und Kurszentrum St. Gallen



Auskünfte/Anmeldung Sekretariat

Sibylle Reinert

s.reinert@ovk.ch

www.ovk.ch

Rosenbergstrasse 82 9000 St. Gallen
Tel: 071 227 11 77 - Fax: 071 227 11 74

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.