



# Informationen zum Abpumpen von Muttermilch

**Liebe Mama,**

wir möchten Sie mit diesen Informationen bei der Gewinnung von Muttermilch unterstützen. Pumppen kann notwendig sein, um die Milchmenge zu steigern oder aufrecht zu erhalten, aber auch um Milch für zu früh geborene oder kranke Babys zu gewinnen.

**Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie uns an!**

Gerne händigen wir Ihnen weitere Informationen aus:

- „Stillen bei Erwerbstätigkeit“
- „Aufbewahrung von Muttermilch“

Wenn es aus medizinischer Sicht nötig ist, erhalten Sie von uns ein Rezept für eine Milchpumpe bei Entlassung. Mit diesem Rezept erhalten Sie eine elektrische Intervall-Milchpumpe mit Doppelpumpset.

## Vorbereitung

1. Stellen Sie sich etwas zu trinken bereit.
2. Schließen Sie jetzt die Pumpe an den Strom an.
3. Waschen Sie Ihre Hände.
4. Bauen Sie mit sauberen Händen das Pumpset zusammen.
5. Bei Bedarf können Sie Ihre Brust zuvor massieren.



## Körperhygiene

Bitte waschen Sie sich vor dem Abpumpen gründlich die Hände mit Seife und binden Sie längeres Haar zusammen. Beachten Sie bei der täglichen Pflege, dass kein Duschgel oder Creme auf die Brustwarzen und deren Vorhöfe gelangen.

Trocknen Sie Brust und Hände mit einem täglich frischen, nur von Ihnen dafür benutzten Handtuch oder Einmaltuch. Die Brustwarzen können feucht bleiben, damit der Abpumprichter nicht reibt.

Beschriften Sie die Muttermilch-Behälter immer gleich mit dem Namen, Datum und Uhrzeit.



## Brustmassage

Eine kurze Massage vor dem Pumpen/Handentleeren dient der Auslösung des Milchspendereflexes und unterstützt den Milchfluss, z.B. bei

- wunden Brustwarzen
- einem müden, schlafirgen Kind

Eine detaillierte Anleitung finden Sie im Flyer „Brustmassage und Entleeren von Hand“.

Diesen finden Sie auf unserer [Webseite](#) (Link bitte anklicken).

## Pumpen

Wir empfehlen das Doppelpumpset. Ähnlich dem Zwillingsstillen haben Sie eine doppelte Anregung bei halbem Zeitaufwand. Außerdem geht keine Muttermilch verloren. Achten Sie darauf, dass die Pumptrichtergröße Ihrer Brustwarze entspricht und diese sich mittig im Tunnel befindet.

Beginnen Sie beim Abpumpen mit der höchsten, für Sie angenehmen Saugstärke. Sie sollten keine Schmerzen beim Abpumpen haben.

Zur Anregung und Erhaltung der Milchbildung ist in den ersten zehn Tagen häufiges Abpumpen nötig, also 8 - 10 mal tagsüber und davon einmal nachts. Mit einem Doppelpumpset entleeren Sie beide Brüste gleichzeitig in 10 - 15 Minuten.

### **Power-Pumping nach Arnold (2010):**

Zur Steigerung der Milchmenge gibt es auch die Möglichkeit des Power-Pumpings. Hierbei wird durch Pausen die Oxytocinausschüttung positiv beeinflusst:

1. Durchführen der Brustmassage
2. Dopelseitiges Abpumpen für 5 Minuten
3. Kurze Unterbrechung, z. B. ein Glas Wasser trinken, sich strecken oder aufstehen

Wiederholen Sie die Punkte 1 - 3 insgesamt dreimal!

Näheres über die Pumpprogramme erklären wir Ihnen gerne.

## **Reinigung der Pumpenteile zu Hause**

### **Gesunde Neugeborene:**

Nach jedem Gebrauch alle Pumpenteile mit heißem Spülwasser und klarem Wasser nachspülen. Kochen Sie einmal täglich für ca. 5 Minuten alle Pumputensilien aus, dabei sollten alle Teile mit Wasser bedeckt sein. Desinfektion im Vaporisator oder Reinigung in der Spülmaschine bei 65 °C sind ebenfalls möglich.

Die Behälter für Muttermilch sollten stets ausgekocht oder desinfiziert sein. Muttermilchbeutel sind sterilisierte Einmalartikel.



### **Frühgeborene und kranke Neugeborene:**

Bitte sterilisieren Sie alle Pumpenteile nach jedem Gebrauch. Die chemische Desinfektion (Kaltsterilisation) ist nicht geeignet!

Bewahren Sie alle Flaschen und Pumpenteile sauber, trocken und abgedeckt (sauberes, gebügeltes Geschirrtuch) auf.

## Aufbewahrung von Muttermilch

- Bei Raumtemperatur: zwischen 4 und 6 Stunden
- Im Kühlschrank, hinterer Bereich: 5-7 Tage
- Im Gefrierfach: 6 Monate und länger

### Auftauen:

Schonend auftauen im Kühlschrank, bei Raumtemperatur oder im Warmwasserbad, aufgetaute Muttermilch ist innerhalb von 24 Stunden zu verbrauchen. Nie in der Mikrowelle erhitzen, dabei werden wichtige Inhaltsstoffe (Enzyme, Immunabwehr) zerstört.



## Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind!

Bei Fragen steht Ihnen das Team der Gynäkologie und Geburtshilfe der Missioklinik gerne zur Verfügung.

### Kontakt

Tel.: 0931/791-2602

[stillbeauftragte.missioklinik@kwm-klinikum.de](mailto:stillbeauftragte.missioklinik@kwm-klinikum.de)