

Häufigkeit des Abpumpens

- Beginnen Sie mit dem Abpumpen (oder der Handentleerung) möglichst innerhalb der ersten sechs Stunden nach der Geburt oder sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen. Pumpen Sie tagsüber circa alle 2–3 Stunden ab, circa 8-mal in 24 Stunden oder entsprechend dem Stillrhythmus Ihres Kindes. Eine ungestörte Nachtruhe von sechs Stunden ist empfehlenswert.
- Es ist gut, wenn circa 14 Tage nach der Geburt eine Milchmenge von 500–700 ml pro 24 Stunden oder mehr erreicht wird, selbst wenn ihr zu früh geborenes oder krankes Kind am Anfang deutlich weniger Muttermilch bekommt. Um die Milchbildung zu steigern, ist die regelmäßige Entleerung der Brust wichtig. Flüssigkeit und Ernährung haben keinen Einfluss auf die Steigerung der Milchmenge, sind aber wichtig für Ihr eigenes Wohlbefinden.
- **Beispiel Abpumpplan:**
Sie pumpen 6 bis 8-mal pro Tag, so oft wie ein gesundes Neugeborenes trinken würde. Neuere Studien haben gezeigt, dass die ideale Pumpzeit 120 Minuten pro 24 Stunden ist. Oft und kurz ist besser als langes Abpumpen in grossen Abständen.

Vorschlag I jeweils	Vorschlag II jeweils
4:30	6:00
8:00	9:00
11:00	12:00
14:00	15:00
17:00	18:00
20:00	21:00
23:30	und noch einmal in der Nacht

Aufbewahrung der Muttermilch

- Die Flasche mit der frisch abgepumpten Muttermilch wird mit Namen, Datum und Abpumpzeit beschriftet. Muttermilch kann im Kühlschrank 48 Stunden aufbewahrt und im Tiefkühlschrank bei -18 °C drei Monate eingefroren werden.
- Besprechen Sie mit den Kinderkrankenschwestern die aktuelle Trinkmenge Ihres Kindes, um Ihre Milch ggf. portionsweise abfüllen zu können.
- Milchflaschen werden aufrecht stehend in einer Kühltasche mit Kühlelementen in die Kinderklinik transportiert.

Reinigung des Abpumpsets (wiederverwertbar)

- Nach dem Abpumpen werden alle Teile, die mit Milch in Berührung kommen (Pumpset, Ventile, Hygienefilter, ggf. Flaschen) kalt ausgespült.
- Danach wird das Pumpset mit 1–2 Tropfen Geschirrspülmittel und heißem Wasser gereinigt und mit klarem Wasser nachgespült.
- Anschließend wird das gesamte Zubehör entweder im kochenden Wasser auf dem Herd, im Vaporisator oder in der Mikrowelle sterilisiert.
- Alle Teile sollten nach der Sterilisation zum vollständigen Trocknen auf ein sauberes Geschirrhandtuch gelegt und zugedeckt werden.



Abpumpen von Muttermilch für Ihr frühgeborenes oder krankes Kind (oder wenn Mütter aus anderen Gründen nur Abpumpen möchten)

Klinikum Mittelbaden **Baden-Baden** Bühl
Balger Str. 50 · 76532 Baden-Baden
Klinikum Mittelbaden **Rastatt-Forbach**
Engelstr. 39 · 76437 Rastatt

info@klinikum-mittelbaden.de
www.klinikum-mittelbaden.de



KLINIKUM
MITTELBADEN

Liebe Eltern,

Sie möchten oder müssen aufgrund bestimmter Umstände Ihre Muttermilch für Ihr frühgeborenes oder krankes Kind abpumpen. Gerne geben wir Ihnen Informationen zum Abpumpen und zur Aufbewahrung der Muttermilch.

Material

- Sie benötigen eine elektrische Intervall-Milchpumpe einschließlich Zubehörset, die in Apotheken und Mietstationen ausgeliehen werden kann. Eine gute Milchpumpe erkennen Sie daran, dass die Möglichkeit zum Doppelpumpen besteht. Die Absaughauben sollten für Ihre Brust passend sein, wahlweise sind bei guten Milchpumpen verschiedene Größen zu erhalten. Die Saugstärke sollte mit einem Schalter regulierbar sein und Sie sollten keinerlei Schmerzen beim Abpumpen verspüren.
- Das Rezept (Verordnung) für das Ausleihen einer Milchpumpe einschließlich Zubehörset bekommen Sie von Ihrem behandelnden Frauenarzt oder Ihrem Kinderarzt. Eventuell können Sie in der Klinik sterilisierte Milchflaschen erhalten, ansonsten können Sie spezielle Muttermilchbeutel zum Aufbewahren und Einfrieren der Muttermilch verwenden.

Hygiene

- Vor dem Abpumpen ist es sehr wichtig, die Hände mit Seife gründlich zu waschen. In der Klinik werden die Hände anschließend mit Händedesinfektion desinfiziert.
- Zur Brustpflege beim Abpumpen gehört die tägliche Körperpflege (Duschen, Waschen) sowie ein regelmäßiger Wechsel der Kleidung.
- Bei sensiblen oder wunden Brustwarzen kann Lanolin-Salbe verwendet werden.

- Verwenden Sie für jeden Abpumpvorgang immer ein steriles Abpumpset sowie eine sterile Flasche. Achten Sie darauf, die Innenflächen der Teile beim Zusammensetzen möglichst wenig mit den Fingern zu berühren.

Besonderheit bei FG<32.SSW: Bei jedem Pumpvorgang ein neues Einwegset verwenden. (Bei normal reif Geborenen sind Pumpsets nach 24 Stunden auszutauschen)

Vorgehensweise

- Nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein.
- Beginnen Sie jeden Abpumpvorgang mit einer kurzen Brustmassage.
- Setzen Sie die Absaughauben so an, dass sich die Brustwarze auf der Mitte befindet und nicht geknickt oder gerieben wird. Die Absaughaube sollte nahe an der Brust gehalten werden, so dass die Brust gleichzeitig umfasst werden kann. Pumpen Sie mit der höchsten für Sie angenehmen Saugstärke. Sie sollten keine Schmerzen beim Abpumpen haben, ansonsten wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder Stillberaterin.
- Es ist vorteilhaft, die Milchpumpe so einzustellen, dass sie die ersten zwei Minuten schneller pumpt und anschließend langsamer. Dies entspricht dem Saugrhythmus eines neugeborenen Kindes und lässt die Milch besser fließen. Manche Milchpumpen haben diese Stimulationsphase einprogrammiert und schalten dann nach zwei Minuten automatisch in den langsameren Rhythmus um.

Dauer des Abpumpens

- Die Pumpzeit beträgt circa 15 Minuten pro Brust. Mit einem Doppelpumpset können Sie beide Brüste gleichzeitig circa 15 Minuten abpumpen, mit einem Einzelpumpset beträgt die Abpumpzeit circa 30 Minuten.

- Für einen guten Milchfluss und zur Steigerung der Milchmenge hat sich das Intervallpumpen als sehr hilfreich herausgestellt. Massieren Sie kurz die Brust und pumpen Sie für circa 5 Minuten pro Brust ab. Machen Sie dann eine kurze Pause und trinken Sie etwas. Dieser Vorgang wird inklusive der Brustmassage 3-mal wiederholt, sodass sie auch hier auf eine reine Pumpzeit von 15 Minuten (Doppelpumpset) bzw. 30 Minuten (Einzelpumpset) kommen.
- Wischen Sie nach dem Abpumpen die letzten Milchtropfen nicht ab, sondern verstreichen Sie sie an der Brustwarze als Hautschutz.

Maßnahmen die einen guten Milchfluss unterstützen

- Hautkontakt/ Känguruhen mit dem Baby
- bequeme Körperhaltung beim Abpumpen
- sanfte Brustmassage vor jedem Pumpen und einmal zwischendurch
- erwärmen der Brust vor dem Pumpen (warmes Tuch, Dusche)
- Getränk bereit stellen und Durstgefühl beachten
- ein Foto Ihres Kindes oder der Gedanke an Ihr Kind
- entspannende Rückenmassage durch Ihren Partner vor dem Abpumpen
- Ergänzend zum Abpumpen kann das Gewinnen von Muttermilch mit der Hand, insbesondere von Kolostrum in den ersten Tagen, sehr sinnvoll sein. Eine Anleitung hierzu bekommen Sie von dem Pflegepersonal, Ihrer Hebamme oder Stillberaterin.
- Suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie Schmerzen oder Probleme bei der Gewinnung der Muttermilch sowie beim Abpumpen haben.