

KLINIK FÜR
GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE



**SUPERFOOD
MUTTERMILCH**

Abpumpen, Ausstreichen,
Aufbewahren

LIEBE FRISCH GEWORDENE MAMAS,

wir wünschen Ihnen alles Gute zur Geburt Ihres Kindes und freuen uns sehr, dass Sie Ihr Kind mit Muttermilch ernähren möchten. Stillen ist die beste und natürlichste Form der Nahrung für Ihr Baby, doch es gibt verschiedene Gründe, die es notwendig machen, eine Milchpumpe einzusetzen. Zum Beispiel wenn Ihr Kind in der Kinderklinik liegt oder wenn Sie gerne Ihre Milchmenge steigern möchten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die entsprechenden Anleitungen, wie Sie die Muttermilchpumpe richtig einsetzen, reinigen und die Milch aufbewahren. Wenn Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich einfach bei uns.

Ihre Still- und Laktationsberaterin Sabine Schubert

Sabine Schubert
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Tel.: 0521 772-78140
E-Mail: sabine.schubert@evkb.de

Lydia Bosch
Oberärztin der Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe (IBCLC)
E-Mail: lydia.bosch@evkb.de

Viktoria Hoppe
Ärztin der Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe (IBCLC)
E-Mail: viktoria.hoppe@evkb.de



WIE VERWENDE ICH DIE PUMPE RICHTIG?

HÄUFIGKEIT

- Ihr Kind ist in der Kinderklinik:
Pumpen Sie 8- bis 12-mal in 24 Stunden, angepasst an Ihren Alltag, bzw. an den Stationsalltag des Kindes in der Kinderklinik.
- Sie wollen die Milchmenge steigern:
Pumpen Sie alle 2–3 Stunden jeweils zwischen den Mahlzeiten Ihres Kindes.

FOLGENDE PUMPSCHEMATA HABEN SICH BEWÄHRT

Zeitaufwand ca. 15–30 Min.

- 15–20 Min. beidseitig mit Doppelpumpset
- 15–20 Min. pro Seite mit Einzelpumpset

Powerpumping: 1- bis 2-mal täglich

- 3- bis 5-mal 10 Minuten pumpen mit jeweils 10 Minuten Pause dazwischen. In den Pausen etwas trinken oder essen und/oder umhergehen, ergänzende Brustmassage oder einfach nur entspannen!





DIE ERSTEN SCHRITTE

Am 1. Tag des Kindes ist es sinnvoll, die Brustentleerung nur per Hand durchzuführen. Falls nur wenige Tropfen Muttermilch (Kolostrum) zu entleeren sind, bleiben Sie entspannt und versuchen Sie es nach 2–3 Stunden wieder. Vergessen Sie in dieser Situation nicht die Brustmassage, die Ihnen guttut. Schauen Sie nicht auf die Milchmenge. Es ist völlig normal, dass diese in den ersten Tagen sehr gering ist. Der Magen Ihres Kindes ist auch noch sehr klein und jeder Tropfen zählt!

- Bitte schaffen Sie sich eine entspannte Atmosphäre. Positive Gedanken, leichte Musik und vor allem der Blick auf das Kind oder ersatzweise ein Foto werden Ihnen helfen, den Pumpvorgang angenehmer zu machen.
- Gründliches Händewaschen mit Seife (in der Klinik Desinfektionsmittel benutzen).
- Beginnen Sie mit der **Brustmassage**. Sie unterstützt den Milchfluss und den Fettgehalt.
- Wählen Sie die passende Brusthaube (Gr. M, L oder XL). Die Brustwarze muss sich gut im Trichter bewegen können.
- Beschriften Sie die Fläschchen mit dem Nachnamen Ihres Kindes sowie Datum und Uhrzeit.
- Es ist sinnvoll, den Pumpvorgang mit einem Doppelpumpset durchzuführen. Das erspart Ihnen Zeit und kann helfen, die Milchmenge zu steigern.

Es kann sinnvoll sein, eine Strichliste zu führen (siehe Pumpprotokoll), um die Häufigkeit des Abpumpens im Blick zu behalten. Manche Frauen nutzen spezielle Bustiers oder kreative Eigenproduktionen, um der Pumpe auf der Brust Halt zu geben und so die Hände frei zu haben.

KOSTEN RUND UM DIE MILCHPUMPE

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Leihgebühr, dazu ist ein Rezept vom Gynäkologen/-in oder Pädiater/-in nötig. Fast jede Apotheke verleiht elektrische Milchpumpen.

Auf dem Rezept sollte Elektrische Milchpumpe mit Doppelpumpsystem sowie die Diagnose stehen.

Sie können die Formalitäten ebenso später in Ruhe erledigen. Die Apotheke wird Ihnen gegen eine Kautions von ca. 50–100€ die Pumpe zunächst aushändigen. Firmen, die Stillhilfsmittel anbieten, bieten ebenfalls die Möglichkeit, online eine Pumpe zu mieten, die innerhalb von 24 Std. bei Ihnen zu Hause ankommt.

Wenn Sie Fragen haben, beraten wir Sie gerne.

HYGIENE BEI DER MILCHGEWINNUNG

- Einmal täglich duschen, die Brustwarze nur mit klarem Wasser waschen.
- Händehygiene.
- Sterile Flaschen & Pumpset (in der Klinik Einmalmaterial).
- Beim Öffnen der Flasche die Deckel-Innenseite nicht berühren und das Zubehör auf einer sauberen Unterlage ablegen.
- Stilleinlagen regelmäßig wechseln.

REINIGUNG DES PUMPSETS ZU HAUSE

- Nach Gebrauch mit kaltem Wasser durchspülen.
- Anschließend mit Spülmittel in heißem Wasser spülen oder im Heißprogramm der Spülmaschine. (65°C nur wenn das Kind nicht mehr in der Klinik liegt.)
- Desinfizierung im Vaporisator oder 5–10 Min. im Wasserbad auskochen.
- Auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen lassen und anschließend in einem sauberen Geschirrtuch aufbewahren.

AUFBEWAHRUNG VON MUTTERMILCH

Muttermilch hat die Eigenschaft, Bakterienwachstum zu verhindern. Daher kann sie länger aufbewahrt werden, als industriell gefertigte Nahrung. Achtung: Nicht in die Kühltür stellen!

- Muttermilch in der Flasche lassen (nicht umfüllen, da es zu Verunreinigungen kommen kann).
- Flasche mit Datum und Uhrzeit beschriften, für die Klinik bitte noch mit dem Namen Ihres Kindes.
- Falls Sie Ihre Milch einfrieren möchten, müssen 2 cm Platz frei bleiben, weil sich gefrorene Milch ausdehnt.
- Wahl der Aufbewahrungsgefäße: bevorzugt Glas oder Gefäße aus Polypropylen.

Muttermilch bitte nicht in der Mikrowelle erwärmen, da durch die starke Erhitzung die Nährstoffe zerstört werden. Aufbewahrung in Milchaufbewahrungsbeuteln: nur für den Gebrauch zu Hause!



AUFBEWAHRUNGSZEITEN VON FRISCH ABGEPUMPTER MUTTERMILCH

	Gesunde, termingeborene Säuglinge	Frühgeborene oder kranke Neugeborene
Raum- temperatur 16 bis 26°C	< 6 Stunden	innerhalb von 4 Stunden verbrauchen
Kühlschrank 4°C	3 bis max. 5 Tage	48 Stunden
Gefrierschrank -18 bis -20°C	6 Monate optimal, 1 Jahr akzeptabel	< 6 Monate
Aufgetaute Muttermilch	Bei Raum- temperatur: innerhalb von 4 Std. auf- brauchen	bei Kühlschrank- temperatur: innerhalb von 24 Stunden verbrauchen Nicht wieder einfrieren!

Bitte die Kühlkette nicht unterbrechen und auf jeglichen Fahrten eine Kühltasche mit Kühlelementen verwenden.

KONTAKT

Evangelisches Klinikum Bethel

Universitätsklinikum OWL der Universität Bielefeld
Campus Bielefeld-Bethel

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Perinatalzentrum (Level 1)

Chefärztin

Prof. Dr. med. Constanze Banz-Jansen

Haus Gilead I

Burgsteig 13

33617 Bielefeld

Sekretariat

Angelika Walkenhorst

Tel.: 0521 772-75381

Fax: 0521 772-75384

E-Mail: angelika.walkenhorst@evkb.de

evkb.de/frauenheilkunde
perinatalzentrum-bielefeld.de

  [evkbethel](#)  [evkbde](#)