

**PERINATALZENTRUM
KINDERZENTRUM**



**SUPERFOOD
MUTTERMILCH**

Ausstreichen, Abpumpen,
Aufbewahren

LIEBE ELTERN,

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 und nicht an der Brust gestillt werden kann, 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 Laktationsberaterinnen im Perinatalzentrum und Kinderzentrum Bethel

Stillberatung Perinatalzentrum

Tel.: 0521 772-78140

E-Mail: stillberatung@evkb.de

Stillberatung Kinderzentrum

Tel.: 0521 772-77859

E-Mail: stillberatung-kinderzentrum@evkb.de

Zusätzlich gibt es eine hilfreiche App:





Manuelles Entleeren
der Brust

DIE ERSTEN SCHRITTE

Bis zum 2. Lebenstag des Kindes ist es sinnvoll, die Brustentleerung nur per Hand durchzuführen (10- bis 12-mal in 24 Stunden). Falls nur wenige Tropfen Muttermilch (hier speziell das 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, ein Tuch mit dem Geruch Ihres Kindes, 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).
- Wählen Sie die passende Brusthaube (Gr. M, L oder XL). Diese kann sich im Laufe der Zeit ändern. Die Brustwarze muss sich gut im Trichter bewegen können.
- Beschriften Sie die Fläschchen mit dem Nachnamen Ihres Kindes sowie Datum und Uhrzeit.
- Es kann sinnvoll sein, eine Strichliste zu führen (ggf. 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.



Brustmassage und
Steigerung der
Milchmenge

WIE VERWENDE ICH DIE PUMPE RICHTIG?

HÄUFIGKEIT

- Pumpen Sie 8- bis 12-mal in 24 Stunden (mindestens einmal nachts zwischen 2 und 5 Uhr), angepasst an Ihren Alltag und die Mahlzeiten Ihres Kindes.
- Verwenden Sie das Initialprogramm an Tag 1 – 5 oder bis dreimal hintereinander 20 ml pro Abpumpvorgang erreicht wurden.
- Danach in das Erhaltprogramm wechseln.
- Pumpen Sie am besten mit Doppel-pumpsets ca. 15 Minuten.



Abpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe

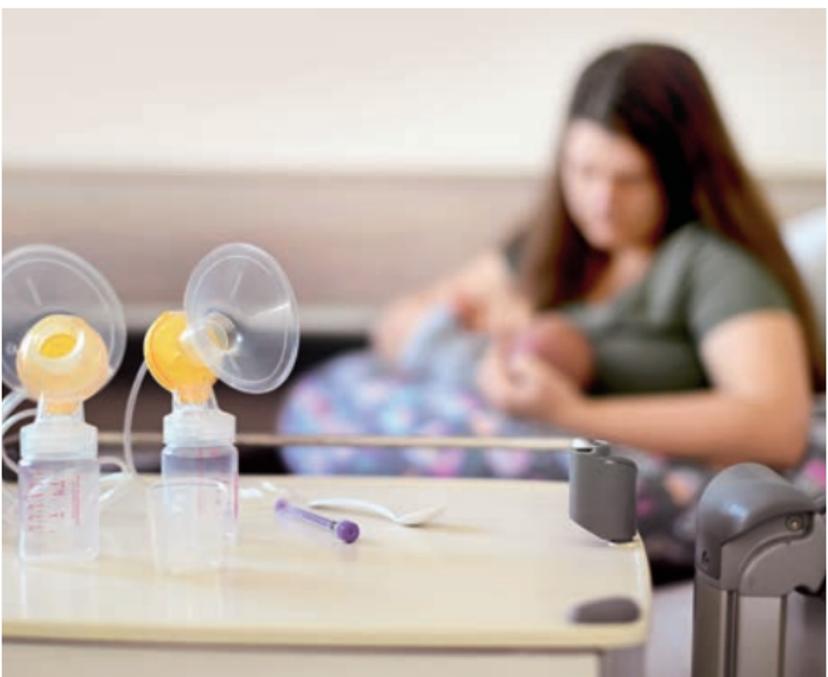
ZUR MILCHMENGENSTEIGERUNG

Ergänzend zum alltäglichen Pumpen:

- 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
- Pumpen Sie nach der Stillmahlzeit zusätzlich noch einmal ab.



Lösungen und Wege



KOSTEN RUND UM DIE MILCHPUMPE

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Leihgebühr, dazu ist ein Rezept vom/von der 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
- Ausgekochte/Vaporisierte Flaschen und Pumpsets (in der Klinik Einmalmaterial)
- Beim Öffnen der Flasche die Deckelinnenseite nicht berühren und das Zubehör auf einer sauberen Unterlage ablegen
- Stilleinlagen regelmäßig wechseln



Hygiene und
Muttermilch

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)
- Bei mehrfachverwendbaren Pumpsets der Mietpumpe: Vaporisieren oder 5–10 Min. im Wasserbad auskochen.
- Auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen lassen und anschließend darin 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 Kühlschrankschranktür 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 Stunden 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

Perinatalzentrum (Level 1) | Kinderzentrum

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefärztin

Prof. Dr. med. Constanze Banz-Jansen

Haus Gilead I

Burgsteig 13

33617 Bielefeld

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Kinderzentrum

Klinikdirektor

Univ.-Prof. Dr. med. Eckard Hamelmann

Station K2

Haus Gilead I

Burgsteig 13

33617 Bielefeld

Station K3

Kinderzentrum

Grenzweg 10

33617 Bielefeld

perinatalzentrum-bielefeld.de
evkb.de/perinatalzentrum



[evkbethel](https://www.evkbethel.de)