Informationen

WANN ABPUMPEN?

Beginnen Sie mit dem Abpumpen so früh wie möglich nach der Geburt. Steigern Sie die Anzahl bis zum Milcheinschuss (vergleichbar der Entwicklung der Stillfrequenz).

WIE OFT ABPUMPEN?

So oft wie möglich, mindestens acht bis zwölf Mal in 24 Stunden. Diese hohe Frequenz ist nötig, um die Milchmenge gut aufzubauen. Ist diese erreicht, kann die Anzahl wieder verringert werden. Ziel: Nach 14 Tagen sollte eine Milchproduktion von 500 bis 700 ml pro 24 Stunden erreicht werden. Ideal ist eine Milchmenge von 800 bis 1000 ml pro Tag.

WIE LANGE ABPUMPEN?

10 bis 15 Minuten pro Brust und Vorgang; zur Zeitersparnis kann ein Doppel-Pumpset verwendet werden, um die Milchmengen schnell zu steigern.

POWER PUMPEN

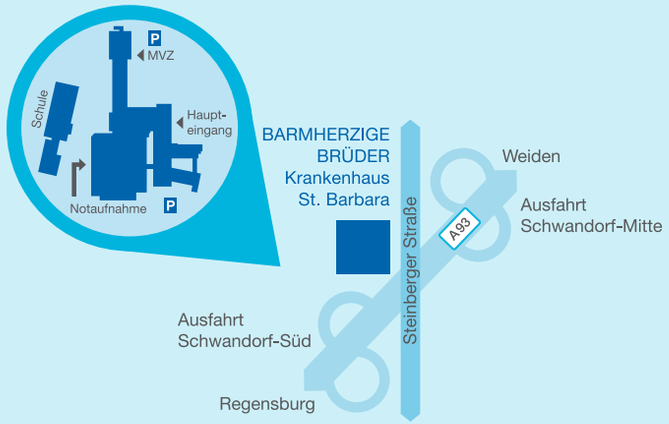
Empfehlenswert ist eine Kombination aus Brustmassage und Abpumpen.

Es gibt zwei Möglichkeiten:
3 x 5 Minuten pumpen, kurze Pause, Massage (nach Arnold 2010)

Ergänzend ein- bis zweimal täglich über einen Zeitraum von 60 Minuten verteilt abwechselnd
10 – 12 Minuten abpumpen und anschließend
10 – 12 Minuten Pause (nach Walker 2014)

Beide Methoden können gut miteinander kombiniert werden.

Informieren Sie sich



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus St. Barbara
Schwandorf

Krankenhaus St. Barbara Schwandorf
Station C3 (2. OG)
Steinberger Straße 24, 92421 Schwandorf
Telefon: 09431 52-6581, Fax: 09431 52-6430
stationc3@barmherzige-schwandorf.de
www.barmherzige-schwandorf.de

Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008

INFORMATION

ABPUMPEN

Richtiges Abpumpen von Muttermilch zur sicheren Ernährung von Babys

Zentralversorger für die Stadt
und den Landkreis Schwandorf

© Iuliia_Petunyia | istockphoto.com

BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus St. Barbara
Schwandorf

Einleitung

Liebe Mütter,

wir freuen uns, dass Sie Ihr Kind stillen und damit optimal ernähren wollen. Manchmal kommt es jedoch vor, dass trotz aller Bemühungen das Stillen momentan nicht umgesetzt werden kann. Mögliche Ursachen können eine Trinkschwäche, Fehlbildungen und Unreife sein – oder wenn Kinder in die Kinderklinik verlegt werden müssen.

Für Neugeborene ist die Muttermilch gerade wegen ihrer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung, der immunologisch wirksamen Inhaltsstoffe und antiinfektiösen Bestandteile sowie ihrer Hormone und Wachstumsfaktoren wertvoll. Sie hilft dem Kind, dass es gut gedeihen beziehungsweise gesund werden kann.

Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie anfangs Schwierigkeiten bei der Entleerung der Brüste haben. Auch Abpumpen muss man lernen. An die Verwendung von abgepumpter Muttermilch sind bestimmte Bedingungen geknüpft. Um hygienisch einwandfreie Milch zu gewinnen, bitten wir Sie, sich unbedingt an nachfolgende Hinweise zu halten.

Ihre

Dr. med. Susanne Merl
Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe

Information für Wöchnerinnen

Häufiges Abpumpen / Anlegen fördert die Milchproduktion, längere Pausen vermindern die Milchmenge

WIE ABPUMPEN?

- Verwenden Sie Doppelpumpsets.
  Das spart Zeit und ist effektiver.
- Bequeme Position einnehmen
- Kurze Brustmassage in den ersten Tagen
  um den Milchspende-Reflex auszulösen
- Brusttrichter richtig aufsetzen, richtige Größe wählen
- Mit geringem Vakuum beginnen und schnelle
  Pumpzyklen wählen
- Pumpset gerade halten, um einen Rückfluss zu vermeiden
- Wenn die Milch fließt, das Vakuum erhöhen
  und die Pumpzyklen verlangsamen

Eine Kombination von Brustmassage und Abpumpen vor und während des Pumpvorgangs steigert die Milchmenge und den Fettgehalt. Das Abpumpen darf nicht schmerzen!

AUFBEWAHRUNG?

- Fläschchen nicht zu voll füllen und verschließen
- Beschriftung mit Datum und Uhrzeit
- Im Kühlschrank bei +4 bis +6 Grad aufbewahren
  (nicht in der Kühlschranktür)
- Die älteste Milch zuerst verwenden

WIE LANGE KANN MUTTERMILCH AUFBEWAHRT WERDEN?

- Im Kühlschrank bis zu 72 Stunden
- Im Gefrierschrank bis zu sechs Monate

WIE WIRD GEFRORENE MUTTERMILCH AUFGETAUT?

- Möglichst schonend:
  langsam über 24 Stunden im Kühlschrank
- Schnell unter fließendem kalten oder lauwarmen Wasser
- Aufgetaute Milch innerhalb von zwölf Stunden verbrauchen

WAS PASSIERT, WENN DAS BABY KRANK IST UND DIE MUTTERMILCH NICHT BEKOMMEN KANN?

Es sollte trotzdem genauso oft und intensiv abgepumpt werden, um die Milchbildung in Gang zu bringen beziehungsweise aufrechtzuerhalten.

WIE WERDEN SIE BETREUT?

Wenn das Abpumpen von Muttermilch bei Ihnen erforderlich ist, werden wir Sie diesbezüglich persönlich beraten und betreuen. Bei Fragen und Problemen können Sie jederzeit die diensthabende Hebamme unter 09431 52-6580 oder die Kinderkrankenschwestern auf der Entbindungsstation unter 09431 52-6581 kontaktieren.

REINIGUNG VON BRUST UND HÄNDEN

Vor jeder Berührung der Brust sorgfältig die Hände mit Flüssigseife waschen und zum Abtrocknen ein sauberes Handtuch verwenden. Vor dem Abpumpen sollte auch die Brust mit einem Einmalwaschlappen und warmem Wasser gereinigt werden.

REINIGUNG DER PUMPSETS

Saubere Milchflaschen bekommen Sie im Krankenhaus St. Barbara. Wir verwenden ausschließlich Einmalsets, die nach 24 Stunden ausgetauscht werden. Das Pumpset ist nach dem Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel gut zu reinigen und heiß nachzuspülen. Zuhause werden Mehrwegsets verwendet, die nicht nur ausgespült, sondern auch ausgekocht werden. Diese Sets können Sie in einem eigens dafür bereitgestellten Topf drei Minuten auskochen. Dabei müssen alle Gegenstände vollständig mit Wasser bedeckt sein. Alternativ können Sie auch einen Vaporisator verwenden. Bitte beachten Sie in diesem Fall die Gebrauchsanweisung.