

Angenehmes Abpumpen

- Nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein
- Massieren Sie ihre Brust sanft vor jedem Pumpen
- Wärmen Sie evtl. die Brust vor dem Abpumpen (warmes Tuch, Dusche)
- Stellen Sie sich zum Trinken ein Glas Flüssigkeit bereit
- Sorgen Sie für Ihre persönliche Entspannung, Musik oder positive Gedanken können helfen



© fizkes/ iStock.com

Um die Milchbildung zu fördern, ist die regelmäßige Entleerung der Brust in Kombination mit der Brustmassage wichtig. Flüssigkeit und Ernährung haben keinen entscheidenden Einfluss auf die Steigerung der Milchmenge, sind aber wichtig für Ihr eigenes Wohlbefinden.

Aufbewahrung der Muttermilch

Die Flasche mit der frisch abgepumpten Milch wird mit Namen, Datum und Abpumpzeit beschriftet.

Aufbewahrungszeiten für kranke Kinder oder Frühgeborene:

- Kühlschrank 48 Stunden
- Tiefkühlschrank bei -18° C 3 Monate

Aufbewahrungszeiten für gesunde Kinder zu Hause:

- Kühlschrank: 3 Tage
- Tiefkühlschrank bei -18° C 6 Monate

Aufgetaute Muttermilch (Kühlschrank) muss innerhalb von 24 Stunden verbraucht werden.

Besprechen Sie mit den Kinderkrankenschwestern die aktuelle Trinkmenge Ihres Kindes, um Ihre Milch ggf. portionsweise abfüllen zu können. Milchflaschen werden aufrechtstehend in einer Kühltasche mit Kühlelementen transportiert.

Reinigung & Sterilisation des Zubehörs

Nach dem Abpumpen alle Teile, die mit Milch in Berührung kommen, gründlich reinigen und spülen. Pumpsets für Kinder in der Kinderklinik jedes Mal nach Gebrauch sterilisieren, für gesunde Babys auf der Wochenstation und zu Hause einmal täglich.

Silikonschläuche und Kappen sollten 1x / Woche bzw. bei Verunreinigung sterilisiert werden.

Sterilisation: Vaporisator, Mikrowelle oder Auskochen in Wasser auf dem Herd (10 Minuten)



Bei Fragen oder Schwierigkeiten wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal oder an die Stillbeauftragten der Station.

Daneben steht Ihnen als Ansprechpartnerin zur Verfügung:
Barbara Kämmerer
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Tel.: 0221 / 8907-15084
E-Mail: KaemmererB@kliniken-koeln.de

Fotos
Titelbild und Innenseite: © Kämmerer/ Kliniken Köln
Rückseite: © fizkes/ iStock.com

Kliniken der Stadt Köln gGmbH
51058 Köln
info@kliniken-koeln.de

- Amsterdamer Straße
- Holweide
- Merheim



www.kliniken-koeln.de



Abpumpen von Muttermilch

www.kliniken-koeln.de

Liebe Eltern,
wir freuen uns, dass Sie sich entschlossen haben, Ihr Kind mit Muttermilch zu versorgen. Für alle Kinder, insbesondere aber auch Frühgeborene und kranke Kinder, ist Stillen und Muttermilchernährung besonders wertvoll. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen einige Hinweise zum Abpumpen und zur Brustpflege an die Hand geben.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute!
Das Team des Kinderkrankenhauses Amsterdamer Straße und des Perinatalzentrums Holweide.

Gewinnung Muttermilch per Hand

Kolostrum, die erste Milch nach der Geburt, kann häufig besser mit der Hand als mit der Milchpumpe gewonnen werden. Unsere Stillberaterinnen zeigen Ihnen gerne diese besondere Technik zur Gewinnung der Muttermilch.

Das Abpumpen mit dem Doppelpumpset spart viel Zeit. Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten für ein Einzelpumpset, das zweite Set kann dazu käuflich erworben werden.

Material

Sie benötigen eine elektrische Intervall-Milchpumpe + Zubehör, die in Apotheken und Mietstationen ausgeliehen werden kann. Ein Rezept für das Ausleihen einer Milchpumpe einschließlich Zubehör bekommen Sie von Ihrem behandelnden Frauenarzt. Die Absaughauben sollten für Ihre Brust passend sein und Sie sollten beim Pumpen keine Schmerzen verspüren.

Auf allen Stationen erhalten Sie sterile Milchflaschen. Zum Einfrieren der Muttermilch zu Hause können Sie spezielle Muttermilchbeutel verwenden.

Hände waschen
Körperpflege
Steriles Zubehör

Hygiene

Vor dem Abpumpen Hände waschen und in der Klinik anschließend desinfizieren. Zur Brustpflege beim Abpumpen gehören die tägliche Körperpflege (Duschen / Waschen) sowie ein regelmäßiger Wechsel von Stilleinlagen und Kleidung.

Verwenden Sie für jeden Abpumpvorgang immer ein steriles Abpumpset sowie eine sterile Flasche. Wischen Sie nach dem Pumpen die letzten Milchtröpfchen an der Brust nicht ab, sondern verreiben Sie die Muttermilch an der Brustwarze als Hautschutz.

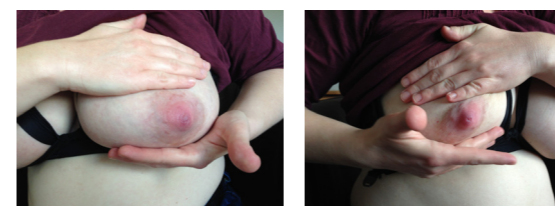
Häufigkeit des Abpumpens:
8x in 24 Stunden
oder im Stillrhythmus des Kindes
15 Minuten / Brust

Aufbau der Milchbildung

Beginnen Sie mit dem Abpumpen so bald wie möglich nach der Geburt. Pumpen Sie in der ersten Woche nach der Geburt 8x / 24 Stunden oder mehr (etwa alle 2-3 Stunden), nach der ersten Woche 6-7x oder entsprechend dem Stillrhythmus Ihres Kindes.

Eine ungestörte Nachtruhe von 4-5 Stunden ist empfehlenswert. Optimal ist es, wenn ca. 14 Tage nach der Geburt eine Milchmenge von 600-800ml / 24 Stunden oder mehr erreicht wird.

Ihr Baby macht die ersten Stillversuche? Das ist großartig! Nach dem Stillen muss nachgepumpt werden bis das Baby an beiden Brüsten gut stillt ist und nicht mehr nachgefüttert werden muss.



Massieren Sie sanft ihre Brust, um den Milchspendereflex auszulösen. Setzen Sie die Absaughaube so an, dass sich die Brustwarze in der Mitte befindet. Die Haube nahe an der Brust halten, so dass die Brust gleichzeitig umfasst werden kann.

Pumpen im Initial-Programm

Das Initial-Programm wird in den ersten Tagen verwendet (maximal 5 Tage): bis zum Milcheinschuss oder bis Sie eine Milchmenge von 3x20ml hintereinander erreicht haben.

- Milchpumpe am linken Knopf einschalten, rechten Knopf für das Initial-Programm drücken (innerhalb von 10 Sekunden)
- Höchste angenehme Saugstärke einstellen (ca. 4-5 Tropfen)
- Abpumpen durchgehend für 15 Minuten
- Gerät schaltet in diesem Programm nach 15 Minuten selbsttätig aus

In den ersten Tagen nach der Geburt ist es normal, nur wenig Muttermilch beim Abpumpen zu gewinnen. Auch diese kleinen Mengen sind sehr wertvoll für Ihr Baby und können mit Spritzen aufgezogen werden. Pumpen Sie weiter häufig ab, die Milchmenge steigt dann nach und nach an.

Pumpen im Erhalt-Programm

- Milchpumpe am linken Knopf einschalten
- Die Saugstärke ist automatisch eingestellt, evtl. auf höchste angenehme Saugstärke drehen
- Abpumpen 15 Minuten / Brust
- Milchpumpe am linken Knopf ausschalten

Powerpumping:

Intervallpumpen 3x5 Minuten
Kombination mit Brustmassage

Für einen guten Milchfluss, bei Verhärtungen der Brust und zur Steigerung der Milchmenge hat sich das Intervallpumpen (Powerpumping) als sehr hilfreich herausgestellt: massieren Sie sanft ihre Brust (ca. 30 Sekunden) und pumpen Sie jede Seite für 5 Minuten ab. Setzen Sie die Pumpsets kurz ab, massieren Sie erneut ihre Brust und pumpen erneut 5 Minuten. Dieser Vorgang wird inkl. Brustmassage 3x wiederholt, so dass Sie eine Pumpzeit von 15 Minuten pro Brust erreichen.

