



Elterninformation „Elektrisches Abpumpen von Muttermilch“

Liebe Mütter,

Sie interessieren sich dafür, wie Sie Muttermilch elektrisch abpumpen können?

Nachfolgend erfahren Sie, worauf Sie beim elektrischen Abpumpen achten müssen und wie Sie die Milch für Ihr Kind optimal lagern.

1) Vorbereitung

Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre und wählen Sie einen Raum, indem Sie ungestört sind, z. B. unser Stillzimmer. Stellen Sie sich auch etwas zu trinken bereit.

Falls Ihr Kind verlegt wurde, stellen Sie evtl. ein Foto Ihres Kindes neben sich oder riechen Sie an getragener Babykleidung. So können Sie den Milchfluss zusätzlich unterstützen. Vielleicht möchten Sie auch Entspannungsmusik hören.

Waschen Sie jetzt Ihre Hände gründlich unter fließendem Wasser mit Flüssigseife. Trocknen Sie die Hände mit einem Einmalhandtuch ab und desinfizieren Sie sie anschließend.

Legen Sie sich Ihr Pumpset, frische sterile Flaschen, ungebrauchte Stilleinlagen (benutzte Stilleinlagen bitte entsorgen), täglich eine frische Stoffwindel und frische Einmalwaschlappen bereit. Schließen Sie nun das Pumpset an die Milchpumpe an, ohne dabei die Innenseite des Trichters zu berühren.

Machen Sie nun Ihren Oberkörper frei. Waschen Sie Ihre rechte und linke Brust jeweils mit einem separaten Einmalwaschlappen nur mit Wasser ohne Seife. Trocknen Sie Ihre Hände gut ab und desinfizieren Sie sie nochmals. Sie können Ihre Brust an der Luft trocknen lassen oder sie mit einer Stoffwindel abtrocknen.

2) Abpumpvorgang

Kontrollieren Sie beim Ansetzen des Trichters und während des Abpumpens, dass die Brustwarze mittig sitzt. Halten Sie das Pumpset möglichst am Trichter fest. Pumpen Sie zwölf bis 15 Minuten. Eine Verlängerung der Abpumpzeit erhöht die Milchmenge nicht.

Wir empfehlen Ihnen, ein Doppelabpumpset zu benutzen. Damit können Sie beide Brüste gleichzeitig abpumpen und sparen Zeit.

Falls Ihr Kind nach der Geburt verlegt wurde, pumpen Sie im Idealfall ein bis zwei Stunden nach der Geburt das erste Mal ab, spätestens nach vier bis sechs Stunden.

Steigern Sie die Häufigkeit des Abpumpens bis zum Milcheinschuss. Man orientiert sich dabei an der Stillfrequenz, d. h. an der Häufigkeit, in der ein Kind an der Brust trinken würde.

Daraus ergibt sich folgende Empfehlung: **am ersten Tag mindestens sechsmal, am zweiten Tag mindestens sechs- bis achtmal und ab dem dritten Tag mindestens acht- bis zwölfmal abpumpen.**

Lassen Sie sich bitte die Bedienung und die Funktionsweise der Pumpe vor dem ersten Gebrauch von einer Kinderkrankenschwester oder Hebamme erklären.

3) Ende des Abpumpens

Schalten Sie die Pumpe ab, bevor Sie den Trichter von Ihrer Brust abnehmen. Dadurch wird die Brustwarze nicht unnötig strapaziert.

Die beste Pflege für Ihre Brustwarzen erhalten Sie, indem Sie die restlichen Muttermilchtröpfchen, die noch auf der Haut sitzen, von der Luft antrocknen lassen. Nun bekleben Sie den Deckel, mit dem Sie Ihre abgepumpte Milch verschlossen haben, mit einem Etikett und beschriften dieses mit Ihrem Namen, Datum und Uhrzeit.



4) Aufbewahrung

In einem sterilen Gefäß ist Muttermilch im Kühlschrank drei Tage haltbar. Im Gefrierfach lässt sich die Milch bei -18 °C bis zu sechs Monate lagern.

Gefrorene Milch sollten Sie immer im warmen Wasserbad auftauen. Die Mikrowelle ist dafür ungeeignet. Sie zerstört die kostbaren Abwehrstoffe.

5) Transport

Transportieren Sie die Milchflaschen immer gekühlt und aufrecht stehend in einer sauberen Kühltasche auf dem schnellsten Weg in das Kinderkrankenhaus.

Um Ihr Baby im Kinderkrankenhaus flexibler besuchen zu können, bekommen Sie bis zum Entlassungstag (exklusive) Ihres Kindes jeden Tag einen Taxischein für eine Hin- und Rückfahrt ins Kinderkrankenhaus vom Marienhospital geschenkt.

Melden Sie sich kurz vor Abfahrtswunsch einfach bei uns im Dienstzimmer. Wir werden dann alles Weitere für Sie organisieren.

Kontakt

Wir hoffen, Ihnen mit unseren Erklärungen geholfen zu haben und wünschen Ihnen eine schöne Zeit mit Ihrem Kind. Haben Sie vielleicht weitere Fragen? Wir beantworten sie Ihnen gerne! Sie erreichen uns telefonisch:

- im Kreißsaal: (07 11) 64 89-23 20
- auf der Mutter-Kind-Station: (07 11) 64 89-23 90

Herzlichst

Ihr Team der Frauenklinik

