



Informationen

150

100

*zur Gewinnung
von Muttermilch*

50

Gewinnung von Muttermilch

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Milch aus Ihrer Brust zu gewinnen:

- Milchentleerung von Hand
- mit der elektrischen Intervall-Milchpumpe
- mit einer Handpumpe



Vorbereitung

- 1 tägliches Duschen – Abspülen der Brust mit klarem Wasser
- 2 Hände gründlich waschen
- 3 Wärmewirkung auf die Brust durch feuchtwarmen Umschlag (3-10 Minuten)
- 4 Auslösen des Milchspendereflexes durch:
 - bequeme und entspannte Position
 - Brustmassage
 - Warmes Getränk
 - Nackenmassage oder Wärmeauflagen im Nackenbereich
 - Fotografie des Babys anschauen oder sich das Baby an der Brust vorstellen

Brustmassage

Eine Massage nach der Marmet-Methode lockert das Brustgewebe und erleichtert die Milchgewinnung durch das Anregen der Milchspendereflexe.

Sie beginnen am äußeren Rand der Brust, indem Sie mit 2 bis 4 Fingern unter sanftem, stetigem Druck Kreise beschreiben. Dabei sollten Ihre Finger nicht über die Haut gleiten, sondern auf derselben Stelle bleiben und das Brustgewebe kreisend „verschieben“.

Danach heben Sie die Finger hoch und massieren den angrenzenden Bereich. Je nach Größe der Brust brauchen Sie 1 bis 3 Runden, bis der Warzenhof erreicht ist und die gesamte Brust gelockert wurde.

Streicheln Sie anschließend sehr zart über die Brustwarze aus verschiedenen Richtungen, damit sich die Brustwarze für den Milchspendereflex aufrichten kann.

Beugen Sie sich leicht nach vorne und schütteln Sie Ihre Brüste sanft aus, um mit der Schwerkraft den Milchfluss zu unterstützen.



Abpumpen

Wird kein Doppelpumpset benutzt, sondern jede Seite einzeln gepumpt, empfiehlt es sich, beide Brüste im Wechsel je

- 5 bis 7 Minuten
- 3 bis 5 Minuten
- 2 bis 3 Minuten

zu pumpen. Dies ist nur eine Empfehlung. Es kann auch gewechselt werden, wenn sich der Milchfluss verringert oder versiegt. Zwischenzeitliche Brustmassagen helfen, erneute Milchspendereflexe auszulösen.

Die Häufigkeit des Pumpens richtet sich nach dem Grund, aus dem Sie pumpen möchten:

- Steigerung der Milchmenge, Stimulation und Anlegeschwierigkeiten:
2-3 stündlich erst Anlegen, danach abpumpen

- Wunde Brustwarzen:
alle 3-4 Stunden
- Verlegung des Babys in die Kinderklinik:
Wenn möglich, innerhalb der ersten 6 Stunden nach der Geburt beginnen.
Anfänglich alle 2-3 Stunden und bei ausreichender Milchmenge alle 2-4 Stunden.



Elektrische Intervall-Milchpumpe

Es ist empfehlenswert, ein Doppelpumpset zu benutzen, da so eine optimale Milchgewinnung in minimaler Zeit möglich ist. Die Pumpdauer beträgt ca. 15 Minuten.

Achten Sie darauf, dass die Brustwarze in der Mitte des Absaugtrichters sitzt und regulieren Sie nach Ihrem Empfinden die Stärke des Sogs an der Pumpe. Sie sollten dabei keine Schmerzen empfinden.

Handpumpe

Beginnen Sie mit einer hohen Zyklenzahl bei geringem Vakuum. Nach 1 bis 2 Minuten oder bei Einsetzen des Milchflusses verringern Sie die Zyklenzahl und erhöhen das Vakuum. Auch dabei sollten keine Schmerzen empfunden werden.

Reinigung des Pumpzubehörs

- Einzelteile sollten Sie nach jedem Pumpen mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen.
- Anschließend: aus- und abspülen mit heißem, klarem Wasser.
- Einmal täglich auskochen (bei kranken oder früh geborenen Babys nach jeder Benutzung).
- Lassen Sie ausgekochte Sets zwischen zwei frischen Geschirrtüchern abgedeckt trocknen.



Milchgewinnung von Hand

Nehmen Sie Ihre Brust in die Hand, Daumen und Zeigefinger bilden ein „C“ und liegen etwa 2 bis 3 Zentimeter hinter der Brustwarze.

Heben Sie die Brust leicht an, drücken Sie Daumen und Finger in Richtung Brustkorb. Anschließend führen Sie Daumen und Finger zusammen. Damit Hautreizungen vermieden werden, achten Sie darauf, dass Finger und Daumen immer an der gleichen Stelle bleiben.

Danach lassen Sie los, bis die Brust nur noch locker von der Hand gehalten wird, ohne den Hautkontakt zu lösen. Finger und Daumen gehen wieder in die Ausgangsposition zurück, und die Milch kann in die Milchgänge nachfließen.

Der Vorgang beginnt erneut. Die „Melkbewegungen“ sollten so rhythmisch sein, wie Ihr Kind trinken würde.

Versiegt der Milchfluss an dieser Stelle, verschieben Sie Ihre Hand um die Brust, damit alle Milchgänge erreicht werden können.

Eine Flasche mit breiter Öffnung oder eine ausgekochte Schüssel eignen sich gut als Auffanggefäß.

Aufbewahren von Muttermilch

Geeignete Behältnisse sind

- zum Einfrieren geeignete Kunststoffbehälter
- Glasbehälter
- Muttermilchgefrierbeutel.

Wie lange kann man Muttermilch aufbewahren?

Bei normaler Raumtemperatur: 6 bis 8 Stunden (dann sofort verfüttern)

- im Kühlschrank unter 4° C (nicht in der Türe): 72 Stunden
- im Tiefkühlgerät unter 18° C: 6 Monate
- aufgetaute (noch nicht erwärmte Milch) im Kühlschrank: ungeöffnet 24 Stunden geöffnet 10 Stunden

Muttermilch sollte nie in der Mikrowelle erwärmt werden. Dabei gehen wertvolle Inhaltstoffe verloren.

Eingefrorene Milch kann man schonend innerhalb einiger Stunden im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur auftauen.

Wenn es schneller gehen muss, kann man die Milch unter lauwarmem fließenden Wasser oder im Flaschenwärmer (nicht über 37° C) erwärmen.

Aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden.

Unser Team der Neugeborenenstation hilft Ihnen gerne. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen oder Probleme haben.

Wir beraten Sie gerne auch nach Ihrer Entlassung in unserer Stillsprechstunde!



