

Muttermilch abpumpen

Was du beim Abpumpen, Aufbewahren und Füttern beachten solltest

Muttermilch ist die beste und gesündeste Ernährung für dein Baby, da sie alle wichtigen Nährstoffe und Antikörper enthält. Das Stillen unterstützt außerdem die unvergleichliche Bindung zwischen euch. Aber auch das gelegentliche oder gar regelmäßige Abpumpen gehört für viele Mütter ganz selbstverständlich zu einer guten Stillbeziehung. Es ermöglicht dir kleine Auszeiten oder den Wiedereinstieg in den Beruf, ohne dass dein Kind auf die wertvolle Muttermilch verzichten muss. Und auch für den Papa kann das Füttern mit der Flasche eine schöne Erfahrung sein. Wir möchten euch dabei unterstützen, dass ihr eine schöne, harmonische und möglichst lange Stillzeit erlebt.



Welche Pumpe passt zu mir?

Handmilchpumpe



Elektrische Einzelmilchpumpe



Elektrische Doppelmilchpumpe



Wie oft möchtest du abpumpen?	Gelegentlich	Regelmäßig	Häufig
Möchtest du wechselseitig oder an beiden Brüsten gleichzeitig abpumpen?	Einseitig	Einseitig	Ein- oder beidseitig
Wie soll die Milchpumpe betrieben werden?	Manuell	Elektrisch	Elektrisch

Aus bestimmten medizinischen Gründen kann deine Gynäkologin bzw. dein Gynäkologe oder deine Kinderärztin bzw. dein Kinderarzt dir eine Milchpumpe verschreiben. Sie oder er wird entscheiden, ob eine Handmilchpumpe ausreicht oder eine elektrische (Leih-)Pumpe notwendig ist. Eine Leihpumpe wird in der Regel für den Zeitraum von vier Wochen verordnet.

Beim Stillen abpumpen

Wenn du zusätzlich zum Stillen Milchvorräte schaffen und einfrieren möchtest, solltest du immer kurz nach dem Stillen oder während des Stillens abpumpen.

Wannpumpe ich am besten ab?

Wenn dein Baby beispielsweise alle drei Stunden an beiden Brüsten trinkt, solltest du am besten eine Stunde nach jeder Mahlzeit abpumpen. Stillst du immer nur an einer Seite, kannst du währenddessen an der anderen Brustseite abpumpen. Dein Kind löst bereits beim Saugen den Milchspendereflex aus und das Abpumpen gelingt so noch leichter und schneller.

Außerdem kannst du während des Stillens mithilfe eines Muttermilchauffängers oder einer Milchauffangschale die Muttermilch aus der anderen Brust mühelos sammeln. Die abgepumpte und aufgefangene Milch eines Tages kann zusammen aufbewahrt werden – Flaschen, Bechern oder praktischen Muttermilchbeuteln. Am besten beschriftest du das Gefäß mit Datum und Uhrzeit der ersten Portion, bewahrst die Milch im Kühlschrank auf und gießt die über den Tag gewonnenen Portionen hinzu, sobald sie im Kühlschrank die gleiche Temperatur angenommen haben. Abends kannst du die Vorräte dann entweder einfrieren oder dein Kind bekommt sie direkt erwärmt aus der Flasche.

Gut zu wissen!

- In den ersten zwei bis drei Wochen nach der Geburt solltest du noch keine Muttermilch-Vorräte anlegen, da sich die Milch noch stark verändert.
- Wenn dein Baby die aufgetaute Milch gar nicht trinken mag, kann es helfen, die ältere Milch mit frisch abgepumpter zu mischen.

Abpumpen ohne dein Baby

Bist du getrennt von deinem Baby und willst abpumpen, zum Beispiel unterwegs oder bei der Arbeit, kann das anfangs gewöhnungsbedürftig sein. Es ist nicht immer ganz einfach, den Milchspendereflex ohne dein Kind auszulösen. Was du dann versuchen kannst: Schau dir ein Foto oder Video von deinem Kind an oder rieche an einem seiner Kleidungsstücke. Dann weiß dein Körper instinktiv, für wen er das tut, und das kann helfen. Auch eine sanfte Brustmassage oder ThermoPerlen – warm aufgelegt – können den anschließenden Pumpvorgang unterstützen. Außerdem solltest du vor dem Abpumpen und auch währenddessen immer ausreichend trinken.

Hab Geduld!

Manchmal kann es einige Tage dauern, bis beim Pumpen so viel Milch zusammenkommt, wie du benötigst. Keine Milchpumpe ist so effektiv wie ein saugendes Kind!

Studien zeigten, dass mehr Milch gewonnen werden kann, wenn gleichzeitig an beiden Brüsten abgepumpt wird. Willst du regelmäßig abpumpen, empfiehlt sich daher die Anschaffung einer elektrischen Doppelmilchpumpe. Hast du nur eine Milchpumpe zum einseitigen Abpumpen, wechsele wie beim Stillen immer die Seiten. So kannst du dir den wiederkehrenden Milchspendereflex zunutze machen.

Beispiel für wechselseitiges Abpumpen

Pumpe zehn Minuten an der linken und danach zehn Minuten an der rechten Brust ab, danach jeweils fünf Minuten an jeder Seite, dann jeweils drei Minuten.

Willst du deine Milchbildung zusätzlich anregen, solltest du häufiger als üblich stillen, da sich dein Körper auf die zusätzliche Nachfrage einstellt und mehr Milch produziert. Außerdem lohnt es sich, auch nachts zu stillen und abzupumpen. Das Milchbildungshormon Prolaktin erreicht dann seinen höchsten Wert, das heißt, dein Körper bildet nachts am meisten Milch.

Grundsätzlich solltest du beachten, dass der direkte Hautkontakt mit deinem Baby ganz wichtig für die Steigerung deiner Milchbildung ist. Sorge außerdem immer dafür, dass du in Ruhe stillst und abpumpst.



So bewahrst du die Milch richtig auf

Fülle nicht zu viel Milch in die Muttermilchbeutel oder Flaschen. Durch das Einfrieren vergrößert sich das Volumen der Milch und sie könnte auslaufen. Am besten portionierst du die Milch bereits so, wie du sie später benötigst, denn einmal erwärmte und nicht getrunzene Milch darf leider nicht weiterverwendet werden. Die gefrorene Muttermilch sollte möglichst schonend und langsam im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur aufgetaut werden. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Wenn es doch mal schnell gehen muss, taue die Milch am besten in einem warmen Wasserbad auf. **Wichtig: Benutze dafür bitte niemals die Mikrowelle! Dort werden wertvolle Inhaltsstoffe der Muttermilch zerstört.**



So lange hält sich Muttermilch*

	Frisch abgepumpte Muttermilch	Aufgetaute, nicht erwärmte Muttermilch
Tiefkühlschrank (bei -17° C oder kälter)	6 Monate	Nicht wieder einfrieren
Kühlschrank (nicht in der Tür!)	3 Tage	24 Std. im ungeöffneten Behältnis, 12 Std. im geöffneten Behältnis
Bei Raumtemperatur (ca. 21° C)	6-8 Stunden	3 Stunden

*Aufbewahrungszeiten für Muttermilch (Breastfeeding: more than just good nutrition, Lawrence, 2011)

Wenn es zum ersten Mal ohne dich gehen muss

Damit du und vor allem dein Baby gut eine gewisse Zeit ohne einander verbringen könnt, solltet ihr eine harmonische und stabile Stillbeziehung entwickelt haben. Im Allgemeinen hat sich dein Kind nach sechs bis acht Wochen so an das Stillen gewöhnt, dass es sich auch von einem Schnuller oder Sauger nicht verwirren lässt und danach problemlos wieder an der Brust trinkt. Der Flaschensauger sollte besonders weich, dehnbar und flexibel sein.

Probiert das Füttern mit der Flasche bereits vor eurer ersten Trennung einmal aus. Das sollte der Vater oder die Person, die später das Baby füttern wird, übernehmen. Sobald euer Kind die Flasche akzeptiert, kannst du dir mit gutem Gewissen eine Auszeit nehmen. Und für den Vater kann es ein schönes Erlebnis sein, dass euer Kind auch gut trinkt, wenn du mal nicht da bist. Lasst euch keinesfalls entmutigen, falls es nicht auf Anhieb klappt. Jedes Kind ist anders. Probiert es einfach weiter. Wenn es schließlich funktioniert, kann die ganze Familie davon profitieren.

Wir wünschen euch eine tolle Stillzeit und viel Erfolg!

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen:
Deutscher Hebammenverband, www.hebammenverband.de
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen,
www.bdl-stillen.de

Dieses und weitere Themenblätter findest du hier auch zum Download: www.lansinoh.de