

Milchpumpen pumpen die Brüste nicht vollständig leer. Milch wird nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage produziert. Die effektivsten Milchpumpen pumpen nur etwa 50% der Milch ab. Durch die Anwendung der interaktiven Pump-Technik werden Sie viel mehr Milch abpumpen. Außerdem werden Sie mehr Milch aus jedem Abpumpen erhalten, wenn Sie Brustmassage und Pumpen gleichzeitig anwenden. Sie werden mehr Vorratsmilch zum Füttern haben und ihre Milchproduktion wird sich erhöhen.

## Vorgang des Interaktiven Pumpens:

### Expression/Pumpen ist vom Baby getrennt

- Milchpumpen pumpen die Biestmilch nicht effektiv ab.
- Exprimieren Sie die Biestmilch per Hand innerhalb einer Stunde nach der Geburt.
- Exprimieren Sie die Biestmilch fünfmal pro Tag oder öfter
- Exprimieren/Pumpen Sie weiter bis der Milcheinschuss kommt und folgen Sie dann dem Vorgang des Interaktiven Pumpens

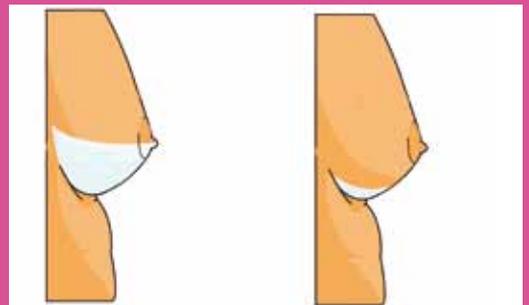
### Interaktives Pumpen

- Benutzen Sie wenn möglich eine Milchpumpe im Krankenhausstandard.
- Stellen Sie sicher, dass die Flansche die passende Größe haben
- Tragen Sie einen BH, der die Flansche während des Pumpens in der richtigen Position hält, so dass Sie Ihre Hände zum Massieren der Brüste frei haben.
- Beginnen Sie mit einer langsamen Massage um die Milchabsenkung zu fördern
- Setzen Sie die Milchpumpe an und nutzen Sie die höchste Saugstärke, die bequem ist und noch nicht weh tut
- Beobachten Sie den Milchausschuss und verändern Sie die Handposition dahingehend, wo Milch am leichtesten läuft
- Wenn der Milchausschuss weniger wird, schalten Sie auf Einzelpumpen um, so dass sie kräftiger massieren können
- Wenn der Milchausschuss wieder weniger wird, schalten Sie die Pumpe aus und massieren Sie mit der Hand in den Flansch der Pumpe. Manche Mütter können ihren Milchertrag so verdoppeln. Diese Hintermilch ist die nahrhafteste Milch für Ihr Baby.
- Achten Sie auf den äußeren Brustrand



Sehen Sie sich das Video an,  
während Sie abpumpen!

<http://ittybittyurl.com/3sVp>



## Massage + Pumpen = Mehr Milch