

Gewinnung und Aufbewahrung von Muttermilch

Vorbereitung zum Pumpen

Die benutzten Gefässe und das Pumpset können in der Spülmaschine bei 65° C gereinigt oder in heissem Seifenwasser gewaschen und gespült werden. Die Gefässe müssen nicht sterilisiert werden. Dort, wo kein sauberes Wasser vorhanden ist, wird das Auskochen der Gefässe empfohlen.

Lesen Sie auch die Gebrauchs- und Reinigungsanweisungen Ihrer Milchpumpe.

Anschliessend die Pumpe und das Set mit einem sauberen Tuch zudecken und lufttrocknen lassen.

Vorgehen für gesunde, reife Neugeborene zu Hause

- Hände waschen
- Die Brust durch Brustmassage und/oder Wärme vorbereiten um den Milchspendereflex auszulösen und den Milchfluss anzuregen.
- Bequeme, entspannte Sitzposition zum Abpumpen wählen
- Brustglockengrösse wählen, es muss ein Vakuum entstehen. Die Brustwarze darf nicht am Trichter reiben
- Brustglocke zentrieren, Pumpe einschalten
- Mit kleiner Saugstärke und schneller Frequenz beginnen
- Wenn die Milch fliesst, stärker pumpen, dafür langsamer
- Stärke des Vakuums je nach Wohlbefinden steigern
- Am Ende des Abpumpens Pumpe zuerst ausschalten, dann die Brustglocke entfernen.

Häufigkeit und Dauer

Pumpfrequenz:

- Bis ca. 7 - 10 Tage nach der Geburt 8 - 12 mal in 24 Stunden
- Zur Erhaltung der Milchproduktion 6 - 8 mal oder mind. 100 Minuten, besser mehr
- Eine ungestörte Schlafpause von 6 Stunden ist sinnvoll

Abpumpen mit einem Set:

- Abwechselnd links und rechts je 5 - 7 Min., dann 3 - 5 Min., dann 2 - 3 Min. Dies hat den Vorteil, dass der Milchspendereflex mehrmals ausgelöst wird und die Milch nachfliessen kann.
- Wenn keine Milch mehr fliesst, sollte noch kurz weiter gepumpt werden um die Milchmenge anzuregen.
- Der Pumpvorgang sollte auf keinen Fall schmerzen.

Abpumpen mit Doppelpumpset:

- Die Milchproduktion wird optimal angeregt, da mehr Prolaktin (Milchbildungshormon) gebildet wird.
- Eine Pumpzeit von 12 - 15 Min. ist ausreichend.

Power-Pumping:

Das Powerpumping ist als zusätzliche Stimulation der Brust gedacht, wenn das Saugen des Kindes oder das Abpumpen mit der Milchpumpe nicht ausreichend ist. Somit kann die Milchbildung aufgebaut oder erhalten werden.

- 15 Minuten Pumpen
- 10 Minuten Pause
- 15 Minuten Pumpen
- 10 Minuten Pause
- 15 Minuten Pumpen

Aufbewahrung von Muttermilch

- Generell gehört die Muttermilch nach dem Abpumpen möglichst schnell verfüttert oder in den Kühlschrank.
- Mehrere Portionen abgepumpter Milch des gleichen Tages können in dasselbe Gefäss gegeben werden. Die frisch gewonnene Milch sollte aber vor dem Mischen 1 Stunde im Kühlschrank gekühlt werden. Die Portionen sollten ungefähr der Menge einer Stillmahlzeit entsprechen.

Empfehlungen zur Aufbewahrungszeit der Muttermilch

| | |
|-------------------|---|
| Im Zimmer: | 3 Stunden |
| Im Kühlschrank: | 3 Tage, aufgetaute Muttermilch 24 Std |
| | 3 Monate in einem Tiefkühlgerät im Kühlschrank mit separater Türe |
| Im Tiefkühlgerät: | 6 Monate und länger in separatem Tiefkühlgerät |

Behälter

- Bisphenolfreie Gefässe aus Hartplastik (PE, PP) oder Glas bzw. Pyrex (Glasjogurtbecher mit Plastikdeckel sind möglich)
- Plastikbeutel eignen sich nur für kurzzeitige Aufbewahrung (es gehen wichtige Bestandteile der Muttermilch verloren)
- Die Gefässe sollten luftdicht verschliessbar sein.

Auftauen

- Im Kühlschrank über Nacht
- Vor Verabreichung in einem warmen Wasserbad erwärmen
- Muttermilch sollte nicht in der Mikrowelle erwärmt werden, da wertvolle Bestandteile zerstört werden. Die Milch wird ungleichmässig erwärmt, was zu Verbrennungen führen kann.
- Aufgetaute, erwärmte Muttermilch muss bei Nichtgebrauch verworfen werden. Sie kann zur Körperpflege oder als Badezusatz verwendet werden.

Literaturangabe:

- www.stillen-institut.com
Europäisches Institut für Stillen und Laktation
- www.elacta.eu
- Film: <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/das-anlegen-des-babys-an-die-brust/>

Esther Irrniger- Kamber, Hebamme FH, Stillberaterin BSS, Susanne Merki, Hebamme FH.

Dezember 2020

Asylstrasse 25 A
5000 Aarau

www.hebammen-aarau.ch

| | | |
|---------------------------|---------------|--|
| Esther Irrniger | 079 431 70 67 | esther.irniger@hebamme-hin.ch |
| Susanne Merki | 079 742 69 57 | susanne.merki@hebamme-hin.ch |
| Antoinette Schefer | 079 291 92 72 | antoinette.schefer@hebamme-hin.ch |
| Carmen Eyholzer | 079 728 73 96 | carmen.eyholzer@bluewin.ch |
| Sandra Schmid | 076 526 91 21 | sandra@wochenbett-aarau.ch |
| Susanna Diemling | 079 695 06 22 | s.diemling@hebamme-hin.ch |
| Martina Geiser | 076 434 97 48 | martina.geiser.hebamme@hin.ch |