

# **Anleitung zum Pumpen und Aufbewahren von Muttermilch**

**Diese Anleitung ist geschrieben für Mütter mit einem gesunden termingeborenen Kind, die zu Hause bei Bedarf Muttermilch abpumpen und aufbewahren möchten.**

**Die Beschreibung ist bewusst allgemein gehalten.**

**In besonderen Situationen ist es notwendig, eine individuelle Beratung durch eine Hebamme oder Stillberaterin einzuholen.**

## **Hygienemassnahmen**

- Hände vor dem Pumpen und Handhaben der Milch sorgfältig mit Seife und warmem Wasser waschen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen.
- Pumpset, Handpumpe, Milchgefässe und Milchflaschen nach jedem Gebrauch mit Spülmittel und heissem Wasser auswaschen, gründlich spülen und auf eine saubere Unterlage legen, mit einem sauberen Tuch zudecken.
- Die benutzten Materialien bei häufigem Gebrauch täglich auskochen. Glas während 10 Minuten, Plastik während 5 Minuten. Dem Wasser kann ein „Schuss“ Zitronensaft oder Essig zugefügt werden.

## **Vorbereitungen zum Pumpen**

- Hände waschen
- Bereitstellen des Pumpmaterials und des Milchgefässes
- Bequemes Sitzen
- Warme Wickel auf die Brüste legen und die Brüste massieren

## **Das Abpumpen der Muttermilch**

- Darauf achten, dass die Mamille genau in Mitte der Brustglocke zu liegen kommt.
- Den Vakuumregler auf das Minimum einstellen, langsame Steigerung des Vakuums. Mit der Handpumpe sorgfältig beginnen, danach steigern.
- Jede Brust wird während ungefähr 10 bis 15 Minuten abgepumpt. Erste Brust während 5 bis 7 Minuten, dann die zweite Brust eben so lange. Wieder erste Brust während 3 bis 5 Minuten, dasselbe bei der zweiten Brust. Zum Schluss erste Brust 2 bis 3 Minuten, mit der zweiten Brust gleiches Verfahren.
  - Sobald die Milch nicht mehr fliesst, kann die Brust gewechselt werden.
  - Wenn das Pumpen zur Entlastung der Brust vorgenommen wird, dann nur soviel Milch abpumpen wie nötig, damit die Brust weicher ist.
  - Wenn Muttermilch auf „Reserve“ neben dem Trinken des Babys an der Brust, gewonnen wird, sollte eine nicht allzu grosse Menge aufs Mal gepumpt werden.

Bitte beim Pumpen immer wieder die Lage der Mamille kontrollieren. Kein zu schnelles oder zu starkes Pumpen, da die Mamille verletzt werden könnte. Nicht immer fliesst die Milch rasch. Mit etwas Übung wird das Abpumpen vertrauter und einfacher. Für Entspannung und Ruhe sorgen, eine vorgängige Vorwärmung und Massage der Brust sowie warme Getränke helfen den Milchspendereflex auszulösen.

## Pflege der Brust nach dem Pumpen

- Letzter Milchtropfen auf der Mamille verreiben und an der Luft trocknen lassen.
- Bei Bedarf wenig Wollfett auf der Mamille verreiben, oder entsprechende Pflege wie bisher.

## Aufbewahrung der Muttermilch

- Die gewonnene Muttermilch rasch kühlen.
- Wird die Milch innerhalb von 24 Stunden nicht verwendet, sollte sie tiefgekühlt werden.

## Einfrieren von Muttermilch

- Glas eignet sich sehr gut zum Einfrieren der Milch (zum Beispiel Joghurtgläser). Spezielle Milchbeutel aus Polyethylen sind in der Apotheke erhältlich.
- Die Milch dehnt sich in gefrorenem Zustand aus. Deshalb beim Einfüllen etwa 2,5 cm Platz aussparen.
- Weil es oft schwierig ist im Voraus zu wissen, wie viel ein Baby pro Mahlzeit trinkt, ist es empfehlenswert die Milch in kleineren Portionen von 60 -120 ml einzufrieren.
- Jede Portion aufbewahrter Milch mit dem Datum beschriften.

## Aufbewahrungszeiten

- Kühlschrank bei 0° -4 °C 3-5 Tage  
(Abgepumpte Milch, die innerhalb 24 Stunden nicht benötigt wird, bitte einfrieren)
- Tiefkühlfach ohne separate Tür: bis 2 Wochen
- Tiefkühlfach mit Tür: 3-4 Monate
- Tiefkühler bei -19 °C 6 Monate

## Auftauen, Aufwärmen

Im Kühlschrank auftauen und vor der Mahlzeit im Wasserbad auf Körpertemperatur erwärmen **oder** die Milch unter fließendem kaltem, dann wärmer werdenden Wasser auftauen, bis die Milch geschmolzen ist.

### **Die Milch nicht im Mikrowellengerät auftauen oder erwärmen**

- Verbrennungsgefahr für den Säugling!
- Verminderung des Vitamin C-Gehaltes und der antiinfektiösen Eigenschaften der Milch bei zu hoher Temperatur.

## Verabreichen der Muttermilch

- Bevor die Milch dem Baby gegeben wird, darauf achten, dass sie gleichmässig erwärmt ist und immer die Temperatur an der Innenseite des Handgelenkes prüfen.
- Aufgetaute Milch kann bis 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Aufgetaute und einmal erwärmte Milch danach verwerfen.