



Artikel

Milch Marsch... So klappt der Umgang mit Milchpumpen



So verwenden Sie die Milchpumpe richtig:

Um den Milchspendereflex auszulösen, empfiehlt sich das **Massieren der Brüste**. Auch warme Kompressen während des Pumpvorgangs können den Milchfluss erleichtern.

Desinfizieren Sie zunächst die Milchpumpe und waschen Sie sich gründlich die Hände.

Halten Sie die trichterförmige Brusthaube der Pumpe zwischen Daumen und Zeigefinger und setzen Sie sie auf die Brust. Am besten Brust mit der Hand stützen, so dass sich die Haube gut um die Brustwarze herum schließt, aber die Brust beweglich bleibt.

Nun Gerät anschließen und so hoch einstellen, dass es zunächst unangenehm ist. Danach Pumpe herunterregeln, bis es sich angenehm anfühlt. Nach dem Einsetzen des Milchspendereflexes wird die Milch in den Behälter abgepumpt. Nach der Benutzung spülen Sie die Teile, die mit Milch in Berührung kamen, gut aus und reinigen Sie diese mit Spülmittel. In der Regel müssen diese außerdem einmal täglich sterilisiert werden, z. B. durch Abkochen für fünf Minuten.

Lassen Sie sich zur Anwendung von Milchpumpen einfach in Ihrer Apotheke beraten.

Quelle Tabelle und

WEITERE INFORMATIONEN:

<https://www.medela.de/stillen/deine-stillzeit/muttermilch-aufbewahren-und-auftauen>

Milchstau kann zu Brustentzündung führen

Wenn Babys in den ersten Wochen nach der Geburt noch unregelmäßig trinken, kann es in der Mutterbrust leicht zu einem Milchstau kommen. Denn auch wenn ausreichend Milch produziert wird, wird sie oft von den Neugeborenen nicht vollständig getrunken, so dass die Brust nicht entleert wird. Sie ist dann prall und schmerzt. Manchmal ist die Haut gerötet. Kann man das Baby in diesem Fall nicht öfter anlegen, damit es die restliche Milch abtrinkt, kann man das Ausstreichen der Milch mit der Hand versuchen. Klappt dies nicht, ist eine Milchpumpe eine gute Hilfe. Denn bei einem Milchstau kann es zu einer Brustentzündung kommen. Grippeähnliche Symptome können auftreten (Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Müdigkeit). Man sollte in jedem Fall den Arzt aufsuchen.

Elektrische Milchpumpen sind auch beidseitig erhältlich

Es gibt elektrische und manuelle Milchpumpen. Letztere sind leichter, das Abpumpen mit der Hand dauert allerdings länger. Sie eignen sich für unterwegs oder für den unregelmäßigen Gebrauch. Elektrische Pumpen sind im Netz- oder Batteriebetrieb verfügbar. Es sind auch Pumpen

erhältlich, die beide Brüste auf einmal ab-saugen können, so dass man Zeit spart.

2-Phasen-Pumpvorgang imitiert Saugen des Babys

Der Motor der Milchpumpe baut nach dem Starten an der Brust ein Vakuum auf, so dass das Saugen des Babys imitiert wird. Die sogenannten 2-Phasen-Brustpumpen arbeiten in der ersten Phase mit einer hohen Intervallgeschwindigkeit – ähnlich dem Saugen des Babys zu Beginn des Stillvorgangs. Der Milchspendereflex wird ausgelöst. Danach folgt ein langsamer, regelmäßiger Saugrhythmus für die Abpumpphase. Für eine Brust benötigt man etwas 20 bis 30 Minuten Zeit. Diese sollte man in Ruhe verbringen.

Muttermilch lässt sich einfrieren

Abgepumpte Muttermilch, die nicht gleich verwendet wird, sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden (bis zu 3 Tage bei 0 bis 4°C). Beim Transport muss die Kühlkette eingehalten werden. In speziellen Muttermilchbeuteln kann die Milch auch eingefroren aufbewahrt werden (circa sechs Monate bei minus 18 Grad haltbar). Optimal ist die Verwendung der Milch bei 37 Grad. Auf keinen Fall darf die abgepumpte Milch in der Mikrowelle gewärmt werden.

TIPP zur Aufbewahrung von abgepumpter Muttermilch:

Raumtemperatur
16 bis 25°C

am besten max. vier Stunden.

Bis zu sechs Stunden für Milch, die unter sehr hygienischen Bedingungen abgepumpt wurde.*

Kühlschrank
4°C oder kälter

am besten max. drei Tage.

Bis zu fünf Tage für Milch, die unter sehr hygienischen Bedingungen abgepumpt wurde.*

Gefrierschrank
-18°C oder kälter

am besten max. sechs Monate.

Bis zu neun Monate für Milch, die unter sehr hygienischen Bedingungen abgepumpt wurde.*

Zuvor eingefrorene Milch, die im Kühlschrank aufgetaut wurde

Bis zu zwei Stunden bei Raumtemperatur

Bis zu 24 Stunden im Kühlschrank

Nicht wieder einfrieren!

* Sehr hygienische Bedingungen sind gegeben, wenn die Leitlinien zur Reinigung und Sterilisation von den Gebrauchsanweisungen der Milchpumpe strikt befolgt werden. Die hier genannten Richtlinien zur Aufbewahrung und zum Auftauen von Muttermilch gelten als Empfehlung – für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker, die Hebamme oder an die Stillberaterin.