

Muttermilch abpumpen

Erste Tipps zum Pumpen, Aufbewahren, Füttern

Stillen ist die natürliche Ernährung des Säuglings. Nicht allein, dass Muttermilch alle wichtigen Nährstoffe und Antikörper für das Baby enthält – das Stillen stärkt auch die Bindung zu Ihrem Kind, es beruhigt, vermittelt Geborgenheit und Zuversicht. Wir möchten Sie darin unterstützen, eine angenehme und dauerhafte Stillzeit zu erleben.

Für viele Mütter gehört auch das Abpumpen von Muttermilch zu einer guten Stillbeziehung. Denn das Abpumpen schafft Freiräume, die frau gelegentlich braucht und unter Umständen, z.B. bei der Rückkehr in den Beruf, sogar regelmäßig nutzen möchte. Dieses Themenblatt beantwortet erste Fragen rund ums Abpumpen für Mütter, die gelegentlich kleine Milchvorräte schaffen möchten, und für Mütter, die am Tag regelmäßig mehrere Stillmahlzeiten überbrücken müssen.

Vorbereitungen

Egal, ob Sie gelegentlich oder regelmäßig abpumpen möchten, eine Ihrem Bedarf entsprechende manuelle oder elektrische Milchpumpe sollten Sie sich rechtzeitig besorgen. Sie können Pumpen kaufen oder ausleihen. Unterschiedliche Indikationen, z.B. Flach- oder Hohlwarzen, geben die Möglichkeit, eine elektrische Milchpumpe auf Rezept auszuleihen – bei Bedarf bis zu neun Monaten. Achten Sie beim Kauf auf Qualitätsunterschiede in der Handhabung und Materialverarbeitung. Die modernen Handmilchpumpen mit Membrantechnik versprechen eine sanftere und komfortablere Anwendung gegenüber den älteren Modellen mit Ball oder Kolben. Lassen Sie sich von anderen Müttern oder Ihrer Hebamme beraten, um eine sichere und effektive Milchpumpe zu erwerben. Vor der Benutzung sollten Sie stets die Herstellerhinweise zur Reinigung befolgen.

Hier ein kleiner Überblick über die verschiedenen Typen:



Ballpumpe



Kolbenmilchpumpe ohne Handgriff



Kolbenmilchpumpe mit Handgriff



Handmilchpumpe mit Membrantechnik



Elektrische Einzelmilchpumpe



Elektrische Doppelmilchpumpe



Professionelle elektrische Doppelmilchpumpe

Sie benötigen zudem geeignete, bruch sichere Aufbewahrungsgeläße, z.B. Muttermilchflaschen oder -beutel aus Bisphenol-A-freiem Kunststoff, die dem Einfrieren standhalten.



Bevor Sie ausfliegen

Um Trennungszeiten von Ihrem Baby problemlos zu überbrücken, ist es wichtig, dass sich die Stillbeziehung zu Ihrem Kind harmonisch entwickelt hat. Im Allgemeinen ist das Baby nach sechs bis acht Wochen so vertraut mit dem Stillen, dass es sich von einem Schnuller oder Sauger nicht mehr aus dem Konzept bringen lässt. Das Füttern mit der Flasche sollten Sie dennoch der Person überlassen, die Sie vertreten wird. Warten Sie mit dem ersten Ausflug, bis Ihr Kind die Flasche akzeptiert. Für den Vater, der in vielen Fällen Ihre Aufgabe übernehmen und Ihrem Baby das Fläschchen geben wird, ist ein Erfolgserlebnis beim Füttern ein toller Augenblick. Lassen Sie sich von ersten Fehlversuchen nicht entmutigen und probieren Sie es weiter. Sie profitieren alle, wenn es gut klappt.

Vorräte schaffen, während Sie stillen

Wenn Sie gleichzeitig stillen und abpumpen möchten, um Vorräte für gelegentliche Trennungszeiten zu schaffen, sollte stets nach dem Stillen abgepumpt werden. Beispiel: Bei einem Stillabstand von drei Stunden wird eine Stunde nach der letzten Mahlzeit gepumpt. Für das Kind ist dann nach weiteren zwei Stunden wieder ausreichend Milch vorhanden. Über den Tag verteilt kann so nach und nach Vorrat geschaffen werden. Die abgepumpte Milch eines Tages darf zusammen aufbewahrt werden. Sie beschriften das Sammelgefäß mit Datum und Uhrzeit der ersten Portion und gießen die folgenden Teilmengen des gleichen Tages darauf. Das Gefäß bewahren Sie im Kühlschrank auf. Am Ende des Tages wird die Milch entweder eingefroren oder abends erwärmt und gefüttert.

Wer gleichzeitig stillt und abpumpt, kann auch an einer Brust stillen und an der anderen parallel dazu abpumpen. Der Milcheinschuss wird durch das saugende Kind bereits hervorgerufen, und das Abpumpen ist nebenher schnell erledigt.

Hinweis: In den ersten 2-3 Wochen nach der Geburt sollte noch keine Vorratssammlung stattfinden, denn die Muttermilch verändert sich in dieser Zeit sehr und wird erst nach ca. 2 Wochen zur so genannten reifen Frauenmilch. Muttermilch wird auch in den folgenden Monaten dem aktuellen Bedarf des Kindes stetig angepasst. Verfüttern Sie daher abgepumpte Muttermilch möglichst in einem nahe liegenden Zeitraum. In seltenen Fällen kann sich Muttermilch durch das Einfrieren geschmacklich verändern, so dass die Kinder diese Milch nicht mehr mögen. Daher ist es ratsam nicht allzu lange im Voraus zu planen. Lassen Sie Ihr Kind gelegentlich von der aufbewahrten Milch kosten, probieren Sie das Füttern zwischendurch immer wieder aus – so erleben Sie später keine Enttäuschung durch eine überraschende Trinkverweigerung.

Abpumpen, wenn Sie vom Baby getrennt sind

Frauen, die stillend in ihren Berufsalltag zurückkehren, müssen mehrere Stillmahlzeiten überbrücken, in dieser Zeit abpumpen und Milch für die Zeit ihrer Abwesenheit bereitstellen. Das Abpumpen, getrennt vom Baby, ist gewöhnungsbedürftig. Denn es ist nicht ganz einfach, den Milchspendereflex hervorzurufen, ohne das Kind bei sich zu haben. Hebammen empfehlen Müttern daher, ein Foto des Kindes mit an den Arbeitsplatz zu nehmen, um sich vor Augen zu halten, für wen sie das eigentlich tun. Auch eine sanfte Brustmassage kann den anschließenden Pumpvorgang unterstützen. Nicht zuletzt sollten Sie stets vor oder beim Abpumpen etwas trinken, auch das hat positive Auswirkungen auf den Milchspendereflex.

Laut Mutterschutzgesetz stehen Ihnen neben der üblichen Pausenregelung weitere Stillpausen zu. Sie werden als Arbeitszeit betrachtet und dürfen nicht zu einem Verdienstausschlag führen. Nach Auffassung der Nationalen Stillkommission können Stillpausen auch dazu dienen, Milch abzupumpen, wenn das Kind nicht an der Arbeitsstätte gestillt werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, um gemeinsam eine gute zeitliche und räumliche Lösung zu finden.

Mütter berichten auch, dass es einige Tage gedauert hat, bis die gewünschte Milchmenge beim Abpumpen zusammen kam, denn keine Milchpumpe ist so effektiv wie ein saugendes Kind an der Brust. Es ist aber in Studien gezeigt worden, dass das Abpumpen beider Brüste gleichzeitig zu einer höheren Milchmenge führt. Am besten eignet sich hier eine handliche, elektrische Doppelmilchpumpe, die mit an den Arbeitsplatz genommen werden kann. Auch wechselseitiges Abpumpen kann helfen. Die Mutter wechselt zwischen den Brüsten hin und her und macht sich den wiederkehrenden Milcheinschuss zunutze. Beispiel: Sie pumpen 10 min links, dann 10 min rechts, wieder 5 min links und 5 min rechts, und schließlich nochmal 3 min links und 3 min rechts.



Wenn Sie die Milchproduktion zusätzlich anregen möchten, ist häufiges, eventuell auch nächtliches Stillen bzw. Abpumpen zu empfehlen. Der Körper reagiert auf die zusätzliche Nachfrage und produziert mehr Milch.

Aufbewahrung von Muttermilch

Bitte füllen Sie Aufbewahrungsflaschen oder Muttermilchbeutel nicht zu voll, denn durch das Einfrieren vergrößert sich das Volumen. Es ist zu empfehlen, dem aktuellen Bedarf entsprechende Mengen einzufrieren, denn einmal erwärmte und nicht getrunkene Milch darf leider nicht weiter verwendet werden. Gefrorene Muttermilch sollte schonend und langsam im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur auftauen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Wenn es schnell gehen muss, tauen Sie die Milch im warmen Wasserbad. Wichtig: Benutzen Sie keine Mikrowelle!

Haltbarkeit

Ohne Kühlung: 6-8 h

Die Milch muss dann umgehend verfüttert werden, bitte keine weitere Aufbewahrung!

Im Kühlschrank: 1-2 Tage

Milch, die innerhalb von 24 Stunden gesammelt wird, kann bei 4 bis 6°C aufbewahrt und dann eingefroren werden.

In der Tiefkühltruhe (bei -18°C): bis zu 4 Monaten

Tiefrieren ist eine ideale Konservierungsart für Muttermilch, wenn das Einfrieren schnell und das Auftauen schonend geschieht.

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen finden Sie z.B. hier:
Deutscher Hebammenverband, www.hebammenverband.de
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen, www.bdl-stillen.de

Dieses und weitere Themenblätter können Sie auch als PDF auf www.lansinoh.de herunterladen.