

## Kriterien für gute elektrische Pumpen

teilweise auch für Handpumpen anzuwenden

### Unterdruck und Saugzyklen

Beim Stillen stimuliert das Baby zunächst mit schnellen, flachen Saugbewegungen den Milchfluss. Nach dem Auslösen des Milchspendereflexes nimmt es tiefe, lange Züge und holt die Milch mit Unterdruck und rhythmischen Bewegungen der Zunge aus der Brust.

Die Pumpe baut einen Unterdruck auf. Dieser darf nicht zu hoch sein und muss rhythmisch immer wieder gelöst werden, um das Gewebe nicht zu verletzen. Moderne Pumpen ahmen auch die unterschiedlichen Saugmuster vor und nach dem Auslösen des Milchspendereflexes nach.

- *Gute Pumpen haben eine Intervallschaltung zur Unterbrechung des Unterdrucks.*
- *Die Stärke des Unterdrucks kann eingestellt werden.*
- *Die Zahl der Saugzyklen pro Minute kann ebenfalls eingestellt werden, und zwar unabhängig von der Stärke des Unterdrucks.*

### Absaughaube

Form und Größe weiblicher Brüste variieren stark, manches Mal auch die beiden Brüste einer Frau. Babys sind da flexibel. Bei einer Pumpe muss die Absaughaube zur Größe der Brust passen. Ist sie zu klein, scheuert das Brustgewebe am Rand des Trichters; ist sie zu groß, wird zu viel Gewebe in den Trichter gezogen.

- *Gute Pumpen haben Absaughauben in mehreren Größen, auch zum Ausprobieren.*

### Doppelpumpset

Werden beide Brüste gleichzeitig abgepumpt, spart dies viel Zeit. Außerdem wird dadurch die Milchbildung verstärkt angeregt.

- *Gute Pumpen haben eine Anschlussmöglichkeit für ein Doppelpumpset.*

## Pumpenhygiene

Ihre Milch sollte keinesfalls in die Schläuche und die Pumpe selbst geraten, damit diese sauber und trocken bleiben und sich kein Schimmel bildet.

Um das zu erreichen, muss bei der Pumpe zwischen dem Schlauch und dem Absaugsystem eine dichte Membran sitzen, durch die keine Milch in den Schlauch eindringen kann. Auch zwischen der Absaughaube und der Auffangflasche sollte ein Ventil sitzen, sodass die Milch nur in die Flasche hinein und nicht zurück fließen kann.

- *Gute Pumpen sind einfach zu reinigen und zu sterilisieren.*
- *Sie haben eine dicht abschließende Membran zwischen Absaugsystem und Pumpenschlauch, durch die keine Milch in den Schlauch gelangen kann.*
- *Sie haben ein Ventil zwischen der Absaughaube und der Auffangflasche.*

## Weitere Aspekte

Die Pumpe sollte in der Handhabung einfach und die Gebrauchsanweisung sollte verständlich sein. Am besten prüfen Sie selbst, wie gut Sie damit zurecht kommen.

Prüfen Sie auch das Laufgeräusch. Es sollte für Sie selbst angenehm sein und Sie sollten sich auch dann wohlfühlen, wenn Sie in Hörweite von anderen Menschen abpumpen, damit die Milch gut fließt.

## Impressum

Text: Uta Reich-Schottky; Agnes Wissenbach, Angelika Reck, Fotos: Barbara Kämmerer, Christina Linde  
© 2014 DAIS  
DAIS – Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung  
gemeinnützige Unternehmungsgesellschaft (haftungsbeschränkt). Jasminweg 4, 53757 Sankt Augustin  
Amtsgericht Siegburg: HRB 12442 –  
Steuernr. 222/5751/1197

[www.ausbildung-stillbegleitung.de](http://www.ausbildung-stillbegleitung.de)

## Muttermilch gewinnen – von Hand oder mit einer Pumpe

Nicht immer ist es möglich, Ihr Kind direkt zu stillen. Wir stellen Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie in solchen Situationen Ihre Milch für Ihr Kind gewinnen können. Diese können Sie auch miteinander kombinieren.

Wir nennen und erläutern Ihnen Kriterien, anhand derer Sie eine gute elektrische oder Handmilchpumpe erkennen können.



UNICEF erklärt: Wenn ein Kind nicht direkt an der Brust gestillt werden kann, ist die abgepumpte oder von Hand gewonnene Milch der eigenen Mutter die bestmögliche Ernährung.

# Muttermilch gewinnen

## Allgemeines Vorgehen

### Hygiene

Im Unterschied zum Stillen sind beim Gewinnen von Muttermilch besondere Hygieneregeln zu beachten. Die Hände sind vor dem Abpumpen oder Entleeren/ Gewinnen von Hand gründlich mit Seife zu reinigen. Verwenden Sie saubere Gefäße und achten Sie darauf, dass Sie die Innenflächen nicht mit den Fingern berühren. Ist Ihr Kind in der Klinik, wird diese Ihnen gegebenenfalls ergänzende Anforderungen mitteilen.

### Wie oft abpumpen oder von Hand entleeren?

Kann Ihr Kind gar nicht an der Brust trinken, entleeren Sie die Brust 6-8-mal in 24 Stunden, also alle 3-4 Stunden, mit einer etwas längeren Nachtpause. Pumpen Sie lieber einmal öfter als jedes Mal sehr lange. Häufigeres, nicht längeres Entleeren der Brust steigert die Milchmenge. Gutes Essen und Trinken haben auf die Milchmenge keinen Einfluss, fördern aber Ihr Wohlbefinden.

### Sich wohlfühlen hilft beim Gewinnen der Milch!

- Setzen Sie sich entspannt hin.
- Wärmen Sie evtl. die Brust mit einem warmen Tuch oder einer warmen Dusche.
- Eine sanfte Brustmassage kann hilfreich sein.
- Stellen Sie sich zum Trinken ein Glas Flüssigkeit bereit.
- Der Gedanke an Ihr Kind oder ein Foto von ihm lässt die Milch besser fließen.
- Vielleicht hilft Ihnen eine entspannende Rückenmassage durch Ihren Partner.
- Sorgen Sie für eine warme Raumtemperatur, so dass Sie nicht frieren.

## Muttermilch von Hand gewinnen

Mit ein bisschen Übung ist diese Methode wirkungsvoll und unkompliziert, und sie ist unabhängig von technischen Hilfsmitteln.

Zur Vorbereitung wird die Brust kurz massiert. Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger je 2-3 cm von der Brustwarze entfernt auf die Brust, sodass sich die Brustwarze genau dazwischen befindet. Sie heben die Brust leicht an und drücken die Finger waagrecht in Richtung Brustkorb. Dann führen Sie Daumen und Finger nach vorne zusammen, vom Brustkorb weg, wobei Sie die Finger nicht auf der Haut verschieben. Sie entspannen die Finger und wiederholen den Ablauf rhythmisch. Legen Sie die Finger an verschiedenen Stellen rund um die Brust auf, um alle Milchgänge zu erreichen.

Probieren Sie aus, wo Sie welche Finger am besten aufsetzen. Wichtig ist, dass keine Schmerzen entstehen und die Brust nicht gequetscht wird.



Sie können so auch zwischendurch oder unterwegs Milch gewinnen. Um Ihre Milchmenge zu steigern, können Sie nach dem Pumpen noch Milch von Hand entleeren.

## Muttermilch abpumpen

Elektrische Pumpen sind vorteilhaft, wenn Sie längere Zeit regelmäßig abpumpen. Handpumpen sind zur Überbrückung einzelner Mahlzeiten geeignet.

### Wie benutze ich die Pumpe?

Setzen Sie die Absaughaube so auf, dass sich die Brustwarze in der Mitte befindet und weder geknickt noch gerieben wird. Umfassen Sie mit der Hand Ihre Brust und halten Sie die Absaughaube mit den Fingern fest auf der Brust.

Beginnen Sie beim Pumpen immer mit der geringsten Saugstärke und steigern Sie diese langsam – wenn es unangenehm wird, gehen Sie eine Stufe zurück.

Bei Verwendung eines Einfachpumpsets wird die Milchbildung besser angeregt, wenn Sie während des Pumpens mehrfach zwischen den Brüsten wechseln. Beginnen Sie mit ca. 7 min pro Brust, dann noch mal ca. 5 min und schließlich ca. 3 min, also insgesamt ca. 15 min pro Brust. Beim Doppelpumpset pumpen Sie ca. 15 min ab.

Die letzten Milchtropfen lassen Sie als Hautschutz an der Brust antrocknen.

### Abpumpset reinigen

Nach dem Abpumpen müssen alle Teile, die mit Milch in Berührung gekommen sind (Pumpset, Ventile, Hygienefilter, ggf. Flaschen) sofort kalt ausgespült werden. Anschließend wird das Pumpset mit Geschirrspülmittel und heißem Wasser gereinigt und mit heißem, klarem Wasser nachgespült. Danach wird das gesamte Zubehör mindestens ein Mal täglich sterilisiert, indem es ausgekocht oder vaporisiert oder in der Mikrowelle mit Spezialbeuteln dampfsterilisiert wird.