



BDL

Berufsverband Deutscher
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.



Muttermilchgewinnung durch eine Muttermilchpumpe

Liebe Mutter,

wir freuen uns, dass Sie Ihr Kind optimal ernähren wollen. Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Sie Ihrem Kind die eigene Milch nicht direkt geben können.

Eine gute Beratung durch eine Stillberaterin (IBCLC), Hebamme oder anderes medizinisches Fachpersonal zur Handhabung der ausgewählten Pumpe ist wichtig. Zeigen Sie deutlich Ihre Gefühle und Ihre Einstellung zu einer Milchpumpe und signalisieren Sie diese der Beraterin, damit sie sich in dem Gespräch darauf einstellen kann und so eine individuelle Lösung für Sie und Ihr Kind findet.

Verschiedene Milchpumpen:

Elektrische Milchpumpe mit Möglichkeit zum Doppelpumpen

Für elektrisches Pumpen über einen längeren Zeitraum z.B. bei Klinikaufenthalt der Mutter oder des Kindes.

Kleine, persönliche elektrische Milchpumpe (Einzel- oder Doppelpumpenmöglichkeit)

Für gelegentlichen Gebrauch. Besonders für berufstätige Mütter geeignet, mit wenig Gewicht, teilweise auch batteriebetrieben, also sehr flexibel einsetzbar.

Handmilchpumpe: Handpumpen sind meistens preiswert und eignen sich vor allem für den gelegentlichen Gebrauch. Ihre Verwendung erfordert eine gewisse Geschicklichkeit und Kraft. Eine Handpumpe ist nicht für jede Mutter geeignet und wird selten für größere Mengen genutzt.

Folgende Punkte sind für ein gutes Pumpmanagement wichtig:

Entspannung und Zeit: Genießen Sie eine Brustmassage vor dem Abpumpen und lösen Sie dadurch auch gleich den ersten Milchspendereflex aus. Atemübungen aus dem Geburtsvorbereitungskurs, positive Gedanken oder auch leichte beruhigende Musik können eine angenehme Atmosphäre schaffen. Musik hat gleichzeitig den positiven Effekt, dass Sie das monotone Geräusch der elektrischen Pumpe nicht ständig hören. Nehmen Sie Ihr Kind zu sich, so dass Sie Blickkontakt haben. Sollten Sie von Ihrem Kind getrennt sein, hilft ein Foto. Beginnen Sie eine Traumreise und denken Sie an Ihr Baby.

Ein ruhiger Ort: Sollte dies im Patientenzimmer nicht möglich sein, fragen Sie nach einem Stillzimmer. Die meisten Kliniken verfügen über eine solche Einrichtung, ansonsten bitten Sie Ihre Zimmerpartnerin um eine kurze Auszeit um ungestört pumpen zu können. Legen Sie alles was benötigt wird in unmittelbare Nähe. Dazu gehört auch etwas Erfrischendes zum Trinken, eventuell ein kleiner, gesunder Imbiss. Pumpen verursacht Durst und ein leichtes Hungergefühl. Setzen Sie sich bequem hin. Lockern Sie Ihren Körper und achten Sie auf das Abstützen Ihrer Arme. Vielleicht hilft Ihnen ein Stillkissen oder ein anderes Lagerungshilfsmittel.

Empfindungen: Am Anfang werden Sie nur wenig Muttermilch (Kolostrum) durch die Pumpe aus Ihrer Brust gewinnen. Teilen Sie ihre Gefühle mit, bleiben Sie entspannt und versuchen es später wieder. Setzen Sie sich nicht unter Druck und seien Sie nachsichtig. Wärmen Sie Ihre Brust z. B. mit einem warmen Waschlappen oder einer Lieblingsdecke, massieren Sie die Brust nochmal und/oder lassen Sie sich von Ihrem Partner Streicheleinheiten am Rücken zukommen. Das alles trägt zu einer entspannten und guten Atmosphäre bei und lässt den Milchfluss beginnen. Man kann lernen sich auf eine Brustpumpe einzulassen.

Das richtige Abpumpen:

Vor dem Abpumpen bitte gründlich die Hände reinigen. Eine Brustmassage unterstützt den Milchfluss und den Fettgehalt Ihrer Milch positiv.

Wählen Sie gemeinsam mit Ihrer Beraterin die richtige Brusthaube aus. Es gibt sie in den Größen S, M, L und XL. Der Trichter umschließt Ihre Brustwarze. Die Brustwarze soll sich darin gut bewegen können und nicht an den Rändern reiben. Ganz besonderes Augenmerk gilt hier bei wunden und eingerissenen, eventuell blutig verkrusteten Brustwarzen. In den unterschiedlichen Phasen können sie die Stärke des Vakuums bzw. des Sogs für Ihre Bedürfnisse manuell regulieren. Pumpen kann sich am Anfang unangenehm anfühlen, sollte aber nicht schmerzhaft sein. Beidseitiges Abpumpen verringert die Zeit um die Hälfte und ist wesentlich effizienter. Wenn Sie ausschließlich Pumpen und nicht zusätzlich stillen, ist es sinnvoll möglichst 8x in 24 Stunden zu pumpen. Planen Sie eine längere Nachtpause ein. Häufiges, nicht längeres und stärkeres Entleeren der Brust steigert die Milchmenge.

Folgende Pumpschemen sind möglich:

A) Zeitaufwand ca. 15-30 Minuten

- 15 Minuten beidseitig mit Doppelpumpset
 - 15 Minuten pro Seite mit Einzelpumpset
- Einseitig/beidseitig pumpen mit kleinen Pausen

B) „Power pumping“ Variante 1

- Kurze Brustmassage
 - Pumpen für ca. 5 Minuten
- Pause für einige Minuten, etwas trinken
Vorgang insgesamt 3x wiederholen

C) „Power pumping“ Variante 2

- Kurze Brustmassage
 - Pumpen für 10-12 Minuten
- Pause für 10-12 Minuten
Vorgang 3x wiederholen

Kombination:

- Variante A oder B und ergänzend
- 1-2x pro Tag zusätzlich Variante C

In den Pausen bei **jeder Variante für Ablenkung sorgen: etwas trinken oder essen, kurz umhergehen oder einfach nur entspannen**

Wichtig ist, dass Sie Ihren eigenen Rhythmus finden, der auch Ihre Situation passt. Dennoch ist eine gewisse Kontinuität zum Erhalt der Milchbildung notwendig.

Reinigen von Milchpumpe und Zubehör:

Alle Zubehöerteile die mit Muttermilch in Berührung kommen sind nach jedem Gebrauch zu reinigen. Bitte beachten Sie die Empfehlungen des Herstellers. Jeder Milchpumpe liegt eine Reinigungs- und Gebrauchsanweisung bei.

Die allgemeinen Empfehlungen zum Abpumpen von Muttermilch gelten für gesunde und reife Babys. Für Frühgeborene und/oder kranke Babys gelten strengere Richtlinien, insbesondere für die Hygiene.

Kosten rund um die Milchpumpe:

Krankenkassen übernehmen nicht die gesamten Kosten für den käuflichen Erwerb einer elektrischen Milchpumpe. Mietkosten können in bestimmten Fällen übernommen werden, wie z.B. bei Frühgeburt des Kindes, Brusterkrankungen und Trinkschwäche. Dazu benötigt die Mutter ein Rezept von dem behandelnden Gynäkologen, Hausarzt, Kinderarzt. Dieses ausgestellte Rezept, für die Dauer von 4-6 Wochen, kann mit Zubehör verschrieben werden und ermöglicht so eine preislich erschwingliche Alternative zum Kauf einer eigenen Brustpumpe. Sollte eine eigene Milchpumpe gewünscht sein, lohnt sich der Preisvergleich. Auch werden gebrauchte Pumpen angeboten und nur das Zubehör wird neu erstanden. Preise und Möglichkeiten der Verordnung sind bundesweit unterschiedlich. Auch kann es sein, dass eine Klinik nur ein Privat Rezept ausstellt und Sie dieses erst in ein kassenärztliches Rezept umschreiben lassen müssen. Trotzdem können Sie kurzfristig eine Pumpe mieten und die Formalitäten später erledigen. Sie finden auch bei Firmen, die Stillhilfsmittel anbieten, die Möglichkeit eine Milchpumpe online zu mieten, welche innerhalb von 24 Stunden bei Ihnen zu Hause ankommt. Besprechen Sie sich mit Ihrer Stillberaterin, Hebamme, dem medizinischen Fachpersonal oder lassen Sie sich in einer Apotheke oder einem Sanitätsfachgeschäft beraten.

Dieses Informationsblatt soll Ihnen eine Hilfestellung zum Abpumpen sein. Weitere Information über den Umgang mit gepumpter Muttermilch finden Sie auf unserem Informationsblatt: „Aufbewahrung Muttermilch“

Quellen:

Walker M., Breastfeeding Management for the Clinician – Using the Evidence, Jones and Bartlett, 2014:374; Arnold L., Human Milk in the NICU Jones and Bartlett, 2010:143 „Stillberatung“ von Marie Biancuzzo, ISBN 3-437-27160-1; Praxisbuch „Besondere Stillsituationen“, DHV-Expertenwissen, ISBN 978-3-8304-5495-3

Impressum:

1. Auflage © BDL, 2017 | BDL www.bdl-stillen.de | Daniela Littgen IBCLC, Heike Behrens IBCLC unter Mitarbeit des BDL-Vorstandes | Bildquelle: BonnyGraphy
Kreativer Partner des BDL: ZETTLDESIGN – Idee • Konzept • Beratung – www.zettldesign.de | Erstelldatum Februar 2017