



# BDL

Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.



## Muttermilchgewinnung durch eine Muttermilchpumpe

### Liebe Mutter,

*Muttermilch ist die optimale Nahrung für Ihr Kind.*

*Unterschiedliche Gründe können dazu führen, dass Sie darüber nachdenken, ihre Muttermilch abzupumpen. Wir möchten Sie mit diesem Informationsblatt über verschiedene Milchpumpen und die Handhabung des Abpumpens informieren.*

### Es gibt verschiedene Milchpumpen:

#### **Elektrische Intervallmilchpumpen mit der Möglichkeit zum Doppelpumpen, dem gleichzeitigen Abpumpen an beiden Brüsten.**

Diese Pumpen eignen sich für Mütter, die über einen längeren Zeitraum abpumpen, beispielsweise während eines Klinikaufenthaltes der Mutter oder des Kindes. Milchpumpen können rezeptiert und z.B. in Apotheken ausgeliehen werden. Bitte erfragen Sie bei Erhalt, ob die Pumpe dem heutigen technischen Standard entspricht.

Gleichzeitiges, beidseitiges Abpumpen verringert den Zeitaufwand des Pumpens ca. um die Hälfte. So haben Sie mehr Zeit für Ihr Baby und für sich selbst. Gleichzeitig bekommt Ihr Körper durch dieses Abpumpen ein Signal, das üblicherweise von Zwillingen ausgelöst wird und er bemüht sich deutlich schneller, mehr Milch zu produzieren.

#### **Kleine, persönliche elektrische Milchpumpe (Einzel- oder Doppelpumpmöglichkeit)**

Diese eignen sich besonders für Mütter, die regelmäßig und/oder unterwegs abpumpen möchten. Besonders berufstätige Mütter schätzen, dass diese Pumpen sehr leicht zu transportieren sind und teilweise auch batteriebetrieben funktionieren.

Bei modernen elektrischen Milchpumpen haben Sie meistens die Möglichkeit zwischen unterschiedlichen Pumpmustern auszuwählen. In der Regel wird zwischen einer Stimulationsphase und einer Abpumpphase unterschieden. Die Stimulationsphase dient dem Auslösen des Milchspendereflexes. Danach kann über die Abpumpphase mehr Muttermilch gewonnen werden.

Die meisten Pumpen schalten nach wenigen Minuten selbstständig um. Die Möglichkeit von Hand umzuschalten, ermöglicht Ihnen ein individuelles Abpumpen, welches auf Ihren Milchfluss abgestimmt ist.

**Handmilchpumpe:** Handpumpen sind preiswerter und eignen sich vor allem für diejenigen Mütter, die gelegentlich abpumpen möchten. Die Anwendung erfordert etwas Übung.

Manchen Frauen fällt es leichter, ihre Milch von Hand zu gewinnen. Mit etwas Übung ist diese Möglichkeit eine gute Alternative. (siehe z.B. BDL Falblatt [Brustmassage](#) – auch auf der BDL Seite unter Shop einsehbar))

### **Folgende Maßnahmen können nützlich sein, damit Ihre Milch beim Abpumpen leichter fließen kann:**

**Ein ruhiger gemühter Ort und eine angenehme Atmosphäre:** Vielen Müttern fällt das Abpumpen leichter, wenn Sie Ihr Baby in der Nähe haben. Sollte das nicht möglich sein, kann ein Foto vom Baby hilfreich sein. Anderen Müttern hilft es beim Abpumpen Musik zu hören.

Wenn Sie am Arbeitsplatz pumpen möchten, fragen Sie Ihren Arbeitgeber ob es einen separaten Raum für Sie gibt. Günstig ist es Ihren Abpumpplatz so einrichten, dass alles, was Sie in der nächsten Zeit benötigen in erreichbarer Nähe ist. Dazu können auch ein Getränk und vielleicht ein kleiner Imbiss (z.B. Nüsse) gehören. Schluckweises Trinken hilft oft den Milchspendereflex auszulösen.

Zur Vorbereitung Ihrer Brust vor dem Abpumpen, können Sie diese mit einem warmen Waschlappen vorwärmen. Eine zusätzliche Brustmassage kann Ihren Milchfluss und auch den Fettgehalt Ihrer Milch positiv beeinflussen (siehe z.B. BDL Falblatt [Brustmassage](#)) Eine für Sie bequeme Position ist beim Abpumpen sinnvoll. Kissen können für das Abstützen Ihrer Arme nützlich sein..

Manche Frauen nutzen spezielle Bustiers (oder kreative Eigenproduktionen), um den Trichtern der Pumpe auf der Brust Halt zu geben. Vielleicht pumpen Sie entspannter, wenn Sie keine festen Pumpzeiten einhalten. Eine Strichliste kann hilfreich sein, um die Häufigkeit des Abpumpens im Blick zu behalten.

[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

**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:** 3. Auflage 2023 | überarbeitet vom BDL Vorstand, 1. Auflage 2017 erstellt von Daniela Littgen, Heike Behrens, IBCLC [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de) | Bildquelle: Bonny Graphy Zeichnung: Linda Krautmacher Kreativer Partner des BDL: ZETTLDESIGN – Idee • Konzept • Beratung – [www.zettl-design.de](http://www.zettl-design.de) | Erstelldatum Feb. 2023

Wenn Sie ausschließlich Pumpen und nicht zusätzlich stillen, ist es sinnvoll, wenigstens 5 mal möglichst 8 mal in 24 Stunden zu pumpen. Eine Nachtpause bis zu sechs Stunden ist möglich. Häufiges, jedoch nicht längeres Abpumpen der Brust steigert die Milchmenge und den Fettgehalt Ihrer Milch.

Selbst wenn Sie zunächst nur wenige Tropfen von Muttermilch gewinnen, gibt das Pumpen Ihrer Brust Signale, die für die Milchbildung wichtig sind.

### Vorbereitungen für das Abpumpen:

Hände waschen mit Wasser und Seife genügt. Eine Desinfektion ist in der Regel nicht notwendig.

Ihre Beraterin kann Sie bei der Wahl der richtigen Brusthaube/Pumptrichter unterstützen. Diese gibt es in den Größen S, M, L und XL. Der Trichter sollte Ihre Brustwarze umschließen, aber keinesfalls beim Einsaugen an den Rändern reiben. Pumpen kann sich am Anfang etwas unangenehm anfühlen, sollte aber, auch bei wunden Brustwarzen, nicht schmerzhaft sein. In den unterschiedlichen Abpumpphasen können Sie die Stärke des Vakuums bzw. des Sogs Ihren Bedürfnissen entsprechend regulieren. Mehr Sog bedeutet nicht automatisch mehr Milch.



In den ersten 7-10 Tagen des Milchaufbaus sollten Sie ca. 8 mal bis 12-mal in 24 Stunden pumpen. Davon mindestens einmal in der Nacht. Danach empfiehlt es sich, wenigstens 5-8 mal in 24 Stunden zu pumpen. Sollte Ihr Kind teilweise an Ihrer Brust trinken, ergeben sich entsprechend weniger Pumpzeiten.

### Im Regelfall gilt 5-8 x in 24 Stunden pumpen

Verschiedene Pumpschemata sind möglich, wobei alle nach Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst werden können. Hier ein paar Beispiele:

#### Zeitaufwand ca. 15-30 Minuten

- 15 Minuten beidseitig mit Doppelpumpset
- 15 Minuten pro Seite mit Einzelpumpset

#### Einseitiges oder beidseitiges Pumpen mit kleinen Pausen oder Brustmassagen zwischen den einzelnen Pumpenzeiten.

- 7-14 Minuten pumpen – Pause z.B. mit Brustmassage
- 5-15 Minuten pumpen – Pause oder Brustmassage
- 3-5 Minuten pumpen

Es kann sich milchbildungsfördernd auswirken, wenn Sie ein- oder mehrmals am Tag das „normale“ Pumpen durch das nachfolgend beschriebene „Powerpumping“ ersetzen oder ergänzen. Auch hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

Pumpphasen und Pausen mit Doppelpumpset	Powerpumping 2 mal täglich	Powerpumping 1 mal täglich	Powerpumping 1 mal täglich
Pumpen	10 min	20 min	15 min
Pause	10 min	20 min	10 min
Pumpen	10 min	20 min	15 min
Pause	10 min	20 min	10 min
Pumpen	10 min	20 min	15 min

In den Pausen bei jeder Variante:

etwas trinken oder essen und/oder kurz umhergehen, ergänzende sanfte Brustmassage oder einfach nur entspannen.

### Reinigen von Milchpumpe und Zubehör:

Alle Zubehöerteile, die mit Muttermilch in Kontakt kommen, sind nach jedem Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen. Ein Sterilisieren ist nicht erforderlich. Diese allgemeinen Empfehlungen zum Abpumpen von Muttermilch gelten für gesunde und reif geborene Babys.

Für frühgeborene und/oder kranke Babys gelten andere Richtlinien, die Sie mit dem behandelnden Arzt besprechen sollten.

Bei folgenden Indikation ist die Verordnung einer elektrischen Milchpumpe auf Rezept möglich:

#### Beispiele für Indikationen bei der Mutter:

- schmerzhaft, empfindliche und wund Brustwarzen
- Brustentzündungen
- vermehrte oder verminderte Muttermilchbildung

#### Beispiele für Indikationen beim Säugling:

- Saugschwäche
- Frühgeburt
- organische Erkrankungen

Ein Rezept kann sowohl der Kinderarzt, der Gynäkologe, der Hausarzt oder die Entbindungsklinik bei der Entlassung ausstellen.

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 oder dem medizinischen Fachpersonal oder lassen Sie sich in einer Apotheke oder einem Sanitätsfachgeschäft beraten.

Dieses Informationsblatt soll eine Hilfestellung zum Abpumpen sein. Weitere Information über den Umgang mit abgepumpter Muttermilch finden Sie auf unserem Informationsblatt: „Aufbewahrung von Muttermilch“ (auf der BDL Seite unter Shop einsehbar).

Eine Einweisung durch eine Still- und Laktationsberaterin (IBCLC), Hebamme oder anderes medizinisches Fachpersonal zur Handhabung von Milchpumpen ist immer sinnvoll.