



Die Gewinnung und Sammlung von Muttermilch

Hinweise zum Abpumpen

Liebe Mutter!

Es ist gut, dass Sie Ihr Kind stillen und damit optimal ernähren wollen, auch wenn Ihr Baby nicht bei Ihnen sein kann.

Das Stillen hilft Ihnen und Ihrem Kind, die Zeit der Trennung zu erleichtern.

Muttermilch ist für Ihr Kind wegen ihrer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung im Hinblick auf ihre immunologisch wirksamen Inhaltsstoffe und antiinfektiösen Bestandteile sowie ihre Hormone und Wachstumsfaktoren die optimale Nahrung.

Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie anfangs Schwierigkeiten bei der Entleerung der Brüste haben. Abpumpen muss man lernen.

Therapeutisches Känguruhen mit Mund-Brust-Kontakt

Es sollte so schnell wie möglich ein Mund-Brust-Kontakt (Haut an Haut) auch ohne effektives Trinken in Abhängigkeit des Gesundheitszustandes von Mutter und Kind erfolgen.

Dadurch bildet die Mutter mehr Milch und es werden gezielte Abwehrstoffe in der Milch gebildet. Um genügend Antikörper in der Muttermilch zu bilden, muss die Mundflora des Kindes an die Brust.



Allgemeines

Der Hormonspiegel steigt ca. 10 Minuten nach Saugbeginn an und erreicht seinen Höhepunkt 20 bis 30 Minuten nach Saugbeginn.

Die Milchmenge ist abhängig von der Häufigkeit der Entleerung der Brust (je häufiger stimuliert wird, desto eher wird die Tagesmenge an Muttermilch gesteigert).

Es sollte ein realistischer Plan zur Steigerung der Milchmenge erarbeitet werden in Berücksichtigung Ihres Gesundheitszustandes.

Sie sollten nach Durstgefühl trinken. Übermäßiges Trinken führt zur Verdünnung der Hormone im Blut und dadurch eher zu weniger Milch.

Milch gewinnen in den ersten Tagen

- Frühe Stimulation und Leerung ca. 1 Stunde nach der Geburt und in regelmäßigen Abständen von 2–3 Stunden führt zur zügigen Milchproduktion und zur längeren Stillzeit.
- Bessere Milchgewinnung durch Handentleerung in den ersten 48 Stunden nach Entbindung (Pumpen 0,6ml, Handentleeren 2ml)



Entleerung der Brust in der ersten Woche nach der Entbindung

- Bis zum Milcheinschuss 8–10 mal/24 Stunden leeren, davon 1–2 mal/Nacht, 30 Minuten pro Abpumpvorgang (zwischen 3–4h nachts größte Hormonausschüttung, unbedingt pumpen)
- Bei Abnahme der Milchmenge nach Abpumpen von Hand entleeren (steigert die Milchmenge wieder)
- Wenn reichliche Milchbildung einsetzt, in der Regel nach 48–72h nach Entbindung ist ein Abpumpen 10–12 mal/24h für 10 Min. effektiv
- Pumpeinstellungen: anfangen mit niedrigem Druck, schnellen Zügen (90–120 mal/Min.), wenn Milchspendereflex einsetzt Druck etwas erhöhen, Frequenz niedriger (40–60 mal/Min.)
- Wechselschema (Möglichkeit des Pumpens bei zu wenig Milchbildung):

rechts 5–7 Min.	links 5–7 Min.
rechts 3–5 Min.	links 3–5 Min.
rechts 2–3 Min.	links 2–3 Min.

oder wechseln wenn Milchfluss versiegt (häufiges Stimulieren heißt höhere Hormonausschüttung, deshalb der Wechsel)

Mit dem Haut-Haut-Kontakt von Mutter und Kind beim Abpumpen werden mehr Hormone ausgeschüttet, dadurch entwickelt sich eine größere Milchmenge.

Ursachen für zu wenig Milch

- Zu selten abgepumpt
- Stress (Sectio, Trennung vom Kind, Gesundheitszustand der Mutter)
- Medikamente
- Motivation

Lösungen

- Abpumpmanagement
- Wechselschema
- Mehr känguruhen
- Eine Nacht zu Hause schlafen

Probleme beim Abpumpen

Auftreten von wunden Brustwarzen:

- Haben Sie ein passendes Brustansatzstück? Brustwarze muss im Zylinder frei gleiten können. Wenn das Brustansatzstück zu klein ist, reibt die Brustwarze an den Kanten, wenn das Brustansatzstück zu groß ist, wird zu viel Brustgewebe in den Trichter gezogen und damit zu viel gereizt.
- Haben Sie den für sich geeigneten Saugdruck?



Reinigung des Pumpsets

Saubere Milchflaschen (Einmalmaterial) bekommen Sie von der Klinik. Das Pumpset (Ansatztrichter, Luftschläuche) ist für eine Gebrauchsdauer während 24 Stunden oder 8 mal Abpumpen einzusetzen und nach dem Gebrauch entsprechend den Herstellerangaben zu reinigen.

Ausnahme: Wird die Muttermilch für ein krankes Neugeborenes/Frühgeborenes auf der PA 91 gesammelt, benutzen Sie für jeden Abpumpvorgang ein neues Pumpset.

Reinigen von Brust und Händen

- Duschen Sie täglich.
- Vor jeder Berührung der Brust waschen Sie sich sorgfältig die Hände unter fließend warmen Wasser mit Flüssigseife.
- Trocknen Sie sich die Hände an einem täglich frischen Handtuch ab, das nur von Ihnen und für diesen Zweck benutzt wird.
- Waschen Sie vor dem Abpumpen Ihre Brust ohne Seife nur unter fließendem Wasser.
- Die letzten Milchtropfen an der Brustwarze lassen Sie als Hautschutz trocknen.
- Nach jedem Brustentleeren verwenden Sie neue Stilleinlagen. Bitte wechseln Sie täglich Ihren BH.

Wie sammeln Sie Milch?

- Die ersten Tropfen mit der Hand abdrücken und verwerfen, dann erst den sauberen Brusttrichter der Milchpumpe ansetzen.
- Am besten ist es für Ihr Kind, wenn Sie die Muttermilch täglich frisch in die Klinik bringen können.
- Ist absehbar, dass Ihre Milch nicht innerhalb der nächsten 24 Stunden verbraucht wird, soll sie gleich eingefroren (-18°C) werden. Dabei kann flüssige Milch zu einer Flasche mit schon gefrorener Milch dazugegeben werden, vorausgesetzt, dass sie sofort wieder in den Tiefkühlschrank kommt.
- In jeder Flasche soll oben ein Luftraum von ca. 2,5cm gelassen werden, da sich die Milch beim Einfrieren ausdehnt. Muttermilch kann im gefrorenen Zustand bis zu 6 Monate aufbewahrt werden.
- Kennzeichnung der Flasche mit Patienten-Etikett durch die Mutter selbst:
 - großes Etikett auf der Flasche selbst
 - kleines Etikett auf dem Deckel
- Zusätzlich auf Etikett mit wasserfestem Stift:
 - Uhrzeit
 - Datum
 - Muttermilch



MARIENHAUS KLINIKUM
ST. ELISABETH SAARLOUIS
Kapuzinerstraße 4
66740 Saarlouis
Telefon 06831 16-0

Wie wird die Milch transportiert?

Sollen die Milchflaschen transportiert werden, stellen Sie die Flaschen aufrecht in eine Kühltasche mit Kühlelementen. Die Kühlkette darf von Ihrem (Tief-)Kühlschrank bis zum Ziel nicht unterbrochen werden, um ein Keimwachstum zu verhindern.

Wie werden Sie betreut?

Das Pflegepersonal im Marienhaus Klinikum St. Elisabeth Saarlouis ist jederzeit gerne bereit, Sie zu beraten und Ihnen zu helfen. Sie können zusammen mit einer Pflegekraft einen Abpumpplan erstellen.

Sollten Sie Probleme haben, rufen Sie an:

PA 91 (Kinderintensiv) Telefon: 06831-16-2091

PA 13 (Entbindungsstation) Telefon: 06831-16-2013