



Mütter- und Väterberatung
Bezirk Bremgarten

**Abpumpen von
Muttermilch**

Hygiene:

- Vor jedem Abpumpen ist es sehr wichtig, die Hände gut zu waschen.
- Das Hygieneset soll sauber sein.
Auskochen 10 Minuten in kochendem Wasser, das mit wenig Obstessig versetzt ist (Verminderung der Kalkablagerung), 1-mal täglich.

Milchgewinnung / Abpumpen:

- Wenn die ganze Milchmenge mit der Pumpe gewonnen wird, sollte alle 3 bis 4 Stunden (in der Nacht evtl. weniger) gepumpt werden.
- Wenn ein Anregungspumpen nötig ist, wird häufiger gepumpt oder je nach dem was mit der Stillberaterin oder Mütterberaterin besprochen wurde.
- Wird für den Vorrat gepumpt, ist es sinnvoll am Morgen zu pumpen. Bei einseitigem, genügendem Stillen kann die andere, volle Brust gepumpt werden.
Bei beidseitigem Stillen können beide Seiten ca. 1 ½ Stunden nach dem letzten Stillen gepumpt werden.

Pumpen:

- Es kann mit Einfach- oder Doppelpumpset gepumpt werden. Das Doppelpumpset unterstützt die Milchbildung zusätzlich.
- Die elektrischen Pumpen sind einfacher zu gebrauchen und erfordern keine Muskelkraft. Sie sind daher sinnvoll bei häufigerem Pumpen.
- Machen Sie vor dem Pumpen eine gute Brustmassage, wie im Spital oder durch die Hebamme gezeigt.
- Stellen Sie die Pumpe erst ein, wenn der Brusttrichter gut positioniert ist.

- Es wird zuerst in hoher Frequenz und mit tiefem Vakuum gepumpt bis die Milch läuft, dann kann die Frequenz bis in die Mitte zurückgeschaltet und das Vakuum langsam erhöht werden. (Diese Punkte gelten nicht für neue Pumpen von Medela.) Das Pumpen sollte keine Schmerzen verursachen.
- Pumpen Sie 5 bis 7 Minuten und machen dann eine kleine Pause. Anschliessend pumpen Sie weitere 3 bis 5 Minuten und nach einer weiteren kurzen Pause nochmals 1-3 Minuten. In den Pausen können Sie mit warmen Wickeln oder mit einer Brustmassage den Milchfluss und die Milchbildung unterstützen.

Pumpgeräte:

- Es gibt elektrische Pumpen, die bei den Stillberaterinnen, den Mütterberaterinnen und in Apotheken gemietet werden können.
- Es gibt elektrische Pumpen und Handpumpen, die gekauft werden können (erhältlich bei Stillberaterinnen und in Apotheken).
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, was von den Kassen übernommen und welcher Teil der Franchise angerechnet wird.

Juni 2016