

# Das Abpumpen von Muttermilch mit der elektrischen Milchpumpe



Das Abpumpen der Muttermilch ist notwendig, wenn man zum Beispiel keine Zeit hat, das Kind zu stillen bzw. sich kurzfristig jemand anders um das Baby kümmert, man es aber dennoch mit Muttermilch füttern möchte. In den meisten Fällen empfiehlt es sich, mit Hilfe einer Pumpe, die Muttermilch zu gewinnen, es gibt zwar auch die Möglichkeit, die Milch mit der Hand sozusagen auszustreichen, doch gestaltet sich dies nicht immer so einfach. Nun unterscheidet man prinzipiell zwischen elektrischen Milchpumpen und Handpumpen. Hier soll nun die elektrische Milchpumpe behandelt werden.

Wenn man regelmäßig abpumpen möchte oder muss oder das Abpumpen mit der Handpumpe zu anstrengend ist, dann sollte man es mit einer elektrischen Milchpumpe versuchen. Beim Kauf ist es wichtig darauf zu achten, dass der Pumptrichter zur Brustwarze passt, denn durch eine falsche Größe können Reibungen entstehen, vor allem sollte man auch sehr weiche Pumptrichter bevorzugen, um die Brustwarzen zu schonen.

Elektrische Milchpumpen kann man in der Apotheke oder in Fachgeschäften kaufen, bei speziellen Mietstationen kann man sich elektrische Milchpumpen auch gegen eine Gebühr ausleihen. In manchen Fällen kann man eine elektrische Milchpumpe auch auf Rezept vom Frauenarzt oder der Hebamme (zur Miete) bekommen.

Im Handel sind verschiedene Modelle erhältlich, am besten lässt man sich von einer Stillberaterin helfen, um das passende Modell zu finden. So gibt es auch Doppelpumpsets, mit Hilfe derer man an beiden Seiten der Brust gleichzeitig Muttermilch abpumpen kann, was vor allem im Zusammenhang mit der Zeitersparnis und der angeregten Bildung des Milchbildungshormons Prolaktin Vorteile bietet. Eine gute elektrische Milchpumpe bietet außerdem die Möglichkeit, die Intensität des Saugvakuums einzustellen.

Vorbereitungen zum Abpumpen:

- Wichtig ist, dass die Hände sauber gewaschen werden und die Fingernägel kurz sind.
- Zunächst sollte die Brust auf das Abpumpen vorbereitet werden, hier ist Wärme notwendig: So kann die Brust mit Hilfe eines warmen Tuches oder Kirschkernkissens, aber auch durch eine Dusche, aufgewärmt werden, wobei die Brustwarzen und der Warzenhof ausgespart werden sollten.
- Ebenfalls hilfreich ist eine sanfte Massage der Brust, damit die Muttermilch besser fließen kann:

Dazu sollte man zwei oder Finger mit leichtem Druck und kleinen, kreisenden Bewegungen von außen nach innen hin zur Brustwarze bewegen, so wird die Durchblutung gefördert. Jede Druckstelle sollte etwa 10 Sekunden massiert werden.

- Anschließend sollte man mit den Handflächen über die gesamte Brust sowie die Brustwarzen streichen, damit sich die Brustwarzen aufrichten.

- Danach kann man den Oberkörper sanft nach vorne beugen und die Brüste leicht schütteln, so fließt Milch in die so genannten Milchseen.

- Dann macht man es sich bequem und versucht, sich zu entspannen. Um die Milchspendereflexe auszulösen, kann man außerdem das Baby neben sich legen, ein Foto von ihm ansehen oder eine CD oder Tonkassette den aufgenommenen Geräuschen des Babys einlegen.

Der Vorgang des Abpumpens:

- Der Trichter der elektrischen Milchpumpe kann vor dem Abpumpen etwas befeuchtet werden, damit sich das Vakuum beim Abpumpen besser bilden kann.

- Zu Beginn sollte man immer die geringste Saugstärke und nur kurze Pumpzeiten wählen.

- Die Brustwarze, an der abgepumpt wird, muss sich genau in der Mitte des Abpumptrichters befinden, dieser sollte sanft gegen die Brust gedrückt werden.

- Das Abpumpen sollte keine Schmerzgefühle bewirken, wichtig ist, dass man bevor die elektrische Milchpumpe zur Anwendung kommt, die Bedienungshinweise sorgfältig durchliest und befolgt. Sollte das Pumpen dennoch schmerzen, braucht man einen anderen Pumpentyp.

- Wechselseitiges Abpumpen: Zunächst kann man sieben Minuten auf der einen Seite der Brust abpumpen, dann zur anderen Seite wechseln und den Vorgang wiederum sieben Minuten wiederholen. Anschließend dieselbe Prozedur noch einmal fünf Minuten und schließlich noch einmal drei Minuten jeweils auf beiden Seiten durchführen. Insgesamt dauert das wechselseitige Abpumpen etwa 20 bis 30 Minuten.

- Während des Abpumpens kann man die Abpumpfrequenz und die Zeit langsam steigern.

- Möglich ist auch, dass man das Baby an einer Seite saugen lässt, während man auf der anderen Seite abpumpt – so kann die Milch besser fließen, was von Vorteil ist, wenn man einen etwas größeren Vorrat an Muttermilch benötigt.

- Prinzipiell gilt, dass Massieren zwischendurch und das mehrmalige Wechseln der Seiten positiv auf die Milchbildung wirkt. So wird der Milchspendereflex immer wieder ausgelöst und man kann die Brustwarzen etwas schonen.

- Doppelseitiges Abpumpen: Elektrische Milchpumpen sind – wie bereits erwähnt –

- auch als Doppelpumpset erhältlich, um ein gleichzeitiges Abpumpen an beiden Brüsten zu ermöglichen, damit spart man viel hinsichtlich Zeitaufwand und kann zusätzlich zur Produktion des Milchbildungshormons Prolaktin beitragen. Beim doppelseitigen Abpumpen benötigt man etwa zehn bis 15 Minuten für den gesamten Vorgang.

Allgemeine Hinweise zum Abpumpen:

- Man sollte darauf achten, bei jedem Abpumpvorgang ein gereinigtes Abpumpset mit einer sterilen Flasche zu verwenden.

- Nach dem Abpumpen sollten alle Teile der Pumpe, die mit der Muttermilch in Kontakt gekommen sind, mit kaltem Wasser abgespült und anschließend gründlich mit Spülmittel gesäubert werden oder 10 Minuten auskochen. Danach sollte man alle Teile gut trocknen.

- Andere Teile der Handpumpe, wie das Überlaufgefäß oder der Luftschlauch, sollten nach jeder Anwendung 10 Minuten ausgekocht werden.

## Die Aufbewahrung der abgepumpten Milch

Um die abgepumpte Muttermilch aufzubewahren, sollte eine sterile, ausgekochte Plastik- oder Glasflasche verwendet werden. Die abgepumpte Muttermilch sollte bei 5° C in den Kühlschrank gestellt werden, dadurch ist die für fünf bis acht Tage haltbar, während sie bei Aufbewahrung bei Zimmertemperatur nach dem Abpumpen nur für etwa sechs bis acht Stunden haltbar ist. Im Gefrierfach innerhalb des Kühlschranks ist sie zwei Wochen haltbar, im Gefrierfach mit separater Tür drei bis vier Monate. Außerdem besteht die Möglichkeit, die abgepumpte Muttermilch im Tiefkühler einzufrieren, dies sollte bei -18°C geschehen – so ist sie bis zu sechs Monate haltbar.  
//

// // // [CDATA[ /> // //

Im Handel sind verschiedene Modelle erhältlich, am besten lässt man sich von einer Stillberaterin helfen, um das passende Modell zu finden. So gibt es auch Doppelpumpsets, mit Hilfe derer man an beiden Seiten der Brust gleichzeitig Muttermilch abpumpen kann, was vor allem im Zusammenhang mit der Zeitersparnis und der angeregten Bildung des Milchbildungshormons Prolaktin Vorteile bietet. Eine gute elektrische Milchpumpe bietet außerdem die Möglichkeit, die Intensität des Saugvakuums einzustellen.

## Vorbereitungen zum Abpumpen:

- Wichtig ist, dass die Hände sauber gewaschen werden und die Fingernägel kurz sind.
- Zunächst sollte die Brust auf das Abpumpen vorbereitet werden, hier ist Wärme notwendig: So kann die Brust mit Hilfe eines warmen Tuches oder Kirschkernkissens, aber auch durch eine Dusche, aufgewärmt werden, wobei die Brustwarzen und der Warzenhof ausgespart werden sollten.
- Ebenfalls hilfreich ist eine sanfte Massage der Brust, damit die Muttermilch besser fließen kann: Dazu sollte man zwei oder Finger mit leichtem Druck und kleinen, kreisenden Bewegungen von außen nach innen hin zur Brustwarze bewegen, so wird die Durchblutung gefördert. Jede Druckstelle sollte etwa 10 Sekunden massiert werden.
- Anschließend sollte man mit den Handflächen über die gesamte Brust sowie die Brustwarzen streichen, damit sich die Brustwarzen aufrichten.
- Danach kann man den Oberkörper sanft nach vorne beugen und die Brüste leicht schütteln, so fließt Milch in die so genannten Milchseen.
- Dann macht man es sich bequem und versucht, sich zu entspannen. Um die Milchspendereflexe auszulösen, kann man außerdem das Baby neben sich legen, ein Foto von ihm ansehen oder eine CD oder Tonkassette den aufgenommenen Geräuschen des Babys einlegen.

## Der Vorgang des Abpumpens:

- Der Trichter der elektrischen Milchpumpe kann vor dem Abpumpen etwas befeuchtet werden, damit sich das Vakuum beim Abpumpen besser bilden kann.
- Zu Beginn sollte man immer die geringste Saugstärke und nur kurze Pumpzeiten wählen.
- Die Brustwarze, an der abgepumpt wird, muss sich genau in der Mitte des Abpumptrichters befinden, dieser sollte sanft gegen die Brust gedrückt werden.
- Das Abpumpen sollte keine Schmerzgefühle bewirken, wichtig ist, dass man bevor die

elektrische Milchpumpe zur Anwendung kommt, die Bedienungshinweise sorgfältig durchliest und befolgt. Sollte das Pumpen dennoch schmerzen, braucht man einen anderen Pumpentyp.

- Wechselseitiges Abpumpen: Zunächst kann man sieben Minuten auf der einen Seite der Brust abpumpen, dann zur anderen Seite wechseln und den Vorgang wiederum sieben Minuten wiederholen. Anschließend dieselbe Prozedur noch einmal fünf Minuten und schließlich noch einmal drei Minuten jeweils auf beiden Seiten durchführen. Insgesamt dauert das wechselseitige Abpumpen etwa 20 bis 30 Minuten.

- Während des Abpumpens kann man die Abpumpfrequenz und die Zeit langsam steigern.

- Möglich ist auch, dass man das Baby an einer Seite saugen lässt, während man auf der anderen Seite abpumpt – so kann die Milch besser fließen, was von Vorteil ist, wenn man einen etwas größeren Vorrat an Muttermilch benötigt.

- Prinzipiell gilt, dass Massieren zwischendurch und das mehrmalige Wechseln der Seiten positiv auf die Milchbildung wirkt. So wird der Milchspendereflex immer wieder ausgelöst und man kann die Brustwarzen etwas schonen.

- Doppelseitiges Abpumpen: Elektrische Milchpumpen sind – wie bereits erwähnt –

- auch als Doppelpumpset erhältlich, um ein gleichzeitiges Abpumpen an beiden Brüsten zu ermöglichen, damit spart man viel hinsichtlich Zeitaufwand und kann zusätzlich zur Produktion des Milchbildungshormons Prolaktin beitragen. Beim doppelseitigen Abpumpen benötigt man etwa zehn bis 15 Minuten für den gesamten Vorgang.

Allgemeine Hinweise zum Abpumpen:

- Man sollte darauf achten, bei jedem Abpumpvorgang ein gereinigtes Abpumpset mit einer sterilen Flasche zu verwenden.

- Nach dem Abpumpen sollten alle Teile der Pumpe, die mit der Muttermilch in Kontakt gekommen sind, mit kaltem Wasser abgespült und anschließend gründlich mit Spülmittel gesäubert werden oder 10 Minuten auskochen. Danach sollte man alle Teile gut trocknen.

- Andere Teile der Handpumpe, wie das Überlaufgefäß oder der Luftschlauch, sollten nach jeder Anwendung 10 Minuten ausgekocht werden.

Die Aufbewahrung der abgepumpten Milch

Um die abgepumpte Muttermilch aufzubewahren, sollte eine sterile, ausgekochte Plastik- oder Glasflasche verwendet werden. Die abgepumpte Muttermilch sollte bei 5° C in den Kühlschrank gestellt werden, dadurch ist sie für fünf bis acht Tage haltbar, während sie bei Aufbewahrung bei Zimmertemperatur nach dem Abpumpen nur für etwa sechs bis acht Stunden haltbar ist. Im Gefrierfach innerhalb des Kühlschranks ist sie zwei Wochen haltbar, im Gefrierfach mit separater Tür drei bis vier Monate. Außerdem besteht die Möglichkeit, die abgepumpte Muttermilch im Tiefkühler einzufrieren, dies sollte bei -18°C geschehen – so ist sie bis zu sechs Monate haltbar.

//

//-->