hebammen aarau

Gewinnung und Aufbewahrung von Muttermilch

Vorbereitung zum Pumpen

Die benutzten Gefässe und das Pumpset können in der Spülmaschine bei 65° C gereinigt oder in heissem Seifenwasser gewaschen und gespült werden. Die Gefässe müssen nicht sterilisiert werden. Dort, wo kein sauberes Wasser vorhanden ist, wird das Auskochen der Gefässe empfohlen.
Lesen Sie auch die Gebrauchs- und Reinigungsanweisungen Ihrer Milchpumpe.
Anschliessend die Pumpe und das Set mit einem sauberen Tuch zudecken und lufttrocknen lassen.

Vorgehen für gesunde, reife Neugeborene zu Hause

- Hände waschen
- Die Brust durch Brustmassage und/oder Wärme vorbereiten um den Milchspendereflex auszulösen und den Milchfluss anzuregen. Siehe Broschüre „Stillen – ein gesunder Start ins Leben“ (Gesundheitsförderung Schweiz)
- Bequeme, entspannte Sitzposition zum Abpumpen wählen
- Brustglockengrösse wählen, es muss ein Vakuum entstehen. Die Brustwarze darf nicht am Trichter reiben
- Brustglocke zentrieren, Pumpe einschalten
- Mit kleiner Saugstärke und schneller Frequenz beginnen
- Wenn die Milch fliesst, stärker pumpen, dafür langsamer
- Stärke des Vakuums je nach Wohlbefinden steigern

Häufigkeit und Dauer

Pumpfrequenz:

- Bis zum Milcheinschuss steigende Anzahl parallel zur Entwicklung der Stillfrequenz
- Bis ca. 7 – 10 Tage nach der Geburt mind. 8 – 12 mal in 24 Stunden
- Zur Erhaltung der Milchproduktion 6 – 8 mal oder mind. 100 Minuten, besser mehr
- Eine ungestörte Schlafpause von 6 Stunden ist sinnvoll

Pumpzeit:
Wechselseitiges Abpumpen:

- Für eine adäquate Stimulation ist eine Pumpzeit von insgesamt 20 – 30 Minuten zu empfehlen. Abwechselnd links und rechts je 5 – 7 Min., dann 3 – 5 Min., dann 2 – 3 Min. Dies hat den Vorteil, dass der Milchspendereflex mehrmals ausgelöst wird und die Milch nachfliessen kann.
- Wenn keine Milch mehr fliesst, sollte noch kurz weiter gepumpt werden.
- Der Pumpvorgang sollte auf keinen Fall schmerzen.

Doppelseitiges Abpumpen:

- Diese Möglichkeit wird von den meisten Frauen gerne genützt, weil sie damit ihre Abpumpzeit um die Hälfte reduzieren.
- Die Milchproduktion wird optimal angeregt, da mehr Prolaktin (Milchbildungshormon) gebildet wird.
- Eine Pumpzeit von 12 – 15 Min. ist ausreichend.

Am Ende des Pumpens Pumpe zuerst ausschalten, dann die Brustglocke entfernen.

Asylstrasse 25 A
5000 Aarau

www.hebammen-aarau.ch
info@hebammen-aarau.ch

Anne Steiner | 079 455 69 29 | anne@hebammen-aarau.ch
Antoinette Schefer | 079 291 92 72 | antoinette@hebammen-aarau.ch
Carmen Eyholzer | 079 728 73 96 | carmen@hebammen-aarau.ch
Esther Irniger-Kamber | 079 431 70 67 | esther@hebammen-aarau.ch
Susanne Merki | 079 742 69 57 | susanne@hebammen-aarau.ch

Aufbewahrung von Muttermilch

- Generell gehört die Muttermilch nach dem Abpumpen möglichst schnell verfüttert oder in den Kühlschrank.
- Die Milch soll in das Gefäss abgepumpt werden, in dem sie auch aufbewahrt bzw. eingefroren wird.
- Mehrere Portionen abgepumpter Milch des gleichen Tages können in dasselbe Gefäss gegeben werden. Die frisch gewonnene Milch sollte aber vor dem Mischen 1 Stunde im Kühlschrank gekühlt werden. Die Portionen sollten ungefähr der Menge einer Stillmahlzeit entsprechen.

Empfehlungen zur Aufbewahrungszeit der Muttermilch

Bei Raumtemp.:	3 - 4 Stunden
Im Kühlschrank:	72 Std.(bei 0 – 4 °C). Bei MM nach Tiefkühlung aufgetaut 24 Std
	3 Monate in einem Tiefkühlgerät im Kühlschrank mit separater Türe
Im Tiefkühlgerät:	6 Monate und länger in separatem Tiefkühlgerät unter -17° C

Behälter

- Bisphenolfreie Gefässe aus Hartplastik (PE, PP) oder Glas bzw. Pyrex (Glasjogurtbecher mit Plastikdeckel sind möglich)
- Plastikbeutel eignen sich nur für kurzzeitige Aufbewahrung (es gehen wichtige Bestandteile der Muttermilch verloren)
- Die Gefässe sollten luftdicht verschliessbar sein.

Auftauen

- Im Kühlschrank über Nacht, kurz vor Verabreichung auf Körpertemperatur erwärmen
- In einem warmen Wasserbad

Muttermilch sollte nicht in der Mikrowelle erwärmt werden, da wertvolle Bestandteile zerstört werden. Die Milch wird ungleichmässig erwärmt, was zu Verbrennungen führen kann.

- Aufgetaute, erwärmte Muttermilch muss bei Nichtgebrauch verworfen werden. Sie kann zur Körperpflege oder als Badezusatz verwendet werden.

24.05.13 hebammen-aarau, E. Irniger- Kamber, Hebamme, Stillberaterin IBCLC

Literaturangabe und Leseempfehlung:

- Skriptum: S. Honigmann, IBCLC ,Aufbewahrung und Verarbeitung der Mutter und Spendermilch Europäisches Institut für Stillen und Laktation 2012/2013
- Skriptum: A. Holubowski. IBCLC. Abpumpen von Muttermilch Europäisches Institut für Stillen und Laktation 2011/2012
- Guòth-Gumberger M, Hormann E.,Stillen GU Verlag 2000, Muttermilch sammeln und aufbewahren