

# Muttermilch abpumpen

## Erste Tipps zum Abpumpen, Aufbewahren, Füttern

Stillen ist die natürliche Ernährung des Säuglings. Nicht allein, dass Muttermilch alle wichtigen Nährstoffe und Antikörper für das Baby enthält – das Stillen stärkt auch die Bindung zu Ihrem Kind, es beruhigt, vermittelt Geborgenheit und Zuversicht. Wir möchten Sie darin unterstützen, eine angenehme und dauerhafte Stillzeit zu erleben.

Für viele Mütter gehört auch das Abpumpen von Muttermilch zu einer guten Stillbeziehung. Denn das Abpumpen schafft Freiräume, die eine Frau gelegentlich braucht und unter Umständen, z.B. bei der Rückkehr in den Beruf, sogar regelmäßig nutzen möchte. Dieses Themenblatt beantwortet erste Fragen rund ums Abpumpen für Mütter, die gelegentlich kleine Milchvorräte schaffen möchten, und für Mütter, die am Tag regelmäßig mehrere Stillmahlzeiten überbrücken müssen.

### Vorbereitungen

Egal, ob Sie gelegentlich oder regelmäßig abpumpen möchten: Eine Ihrem Bedarf entsprechende manuelle oder elektrische Milchpumpe sollten Sie sich rechtzeitig besorgen. Sie können Pumpen kaufen oder ausleihen. Unterschiedliche Indikationen, z.B. nach einer Frühgeburt oder bei Mehrlingen, geben die Möglichkeit, eine elektrische Milchpumpe auf Rezept auszuleihen – bei Bedarf bis zu sechs Monate. Eine auf Rezept verordnete Handmilchpumpe müssen Sie später nicht zurückgeben. Achten Sie bei der Wahl auf Qualitätsunterschiede in der Handhabung und Materialverarbeitung. Die modernen Handmilchpumpen mit Membrantechnik versprechen eine sanftere und komfortablere Anwendung gegenüber den älteren Modellen mit Ball oder Kolben. Lassen Sie sich von anderen Müttern, Ihrer Hebamme oder Stillberaterin beraten, um eine sichere und effektive Milchpumpe zu erwerben. Vor der Benutzung sollten Sie stets die Herstellerhinweise zur Reinigung befolgen.

Hier ein kleiner Überblick über die verschiedenen Typen:



Kolbenmilchpumpe mit Handgriff



Handmilchpumpe mit Membrantechnik



Elektrische Einzelmilchpumpe



Elektrische Doppelmilchpumpe



Klinikpumpe

Sie benötigen zudem geeignete, bruchsichere Aufbewahrungsgefäße, z.B. Muttermilchflaschen oder -beutel aus Bisphenol-A-freiem Kunststoff, die dem Einfrieren standhalten.



### Vorräte schaffen, während Sie stillen

Wenn Sie gleichzeitig stillen und abpumpen möchten, um Vorräte für gelegentliche Abwesenheitszeiten zu schaffen, sollte stets nach dem Stillen abgepumpt werden. Beispiel: Es hat sich ein Stillabstand von etwa drei Stunden etabliert. Pumpen Sie dann ungefähr eine Stunde nach der letzten Mahlzeit ab. Über den Tag verteilt kann so nach und nach ein Vorrat geschaffen werden.

Wer gleichzeitig stillt und abpumpt, kann auch an einer Brust stillen und an der anderen parallel dazu abpumpen. Der Milchspendereflex wird durch das saugende Kind bereits hervorgerufen und das Abpumpen ist nebenher schnell erledigt.

Die abgepumpte Milch eines Tages darf zusammen aufbewahrt werden. Sie beschriften das Sammelgefäß mit Datum und Uhrzeit der ersten Portion und gießen die folgenden Teilmengen des gleichen Tages darauf. Das Gefäß bewahren Sie im Kühlschrank auf. Am Ende des Tages wird die Milch entweder eingefroren oder abends erwärmt und gefüttert.

Hinweis: In den ersten zwei bis drei Wochen nach der Geburt sollte noch keine Vorratssammlung stattfinden, denn die Muttermilch verändert sich in dieser Zeit sehr und wird erst nach ca. zwei Wochen zur sogenannten reifen Frauenmilch. Muttermilch wird auch in den folgenden Monaten dem aktuellen Bedarf des Kindes stetig angepasst. Verfüttern Sie daher abgepumpte Muttermilch möglichst bald. In seltenen Fällen kann sich Muttermilch durch das Einfrieren geschmacklich verändern, so dass ihr Kind diese Milch nicht mehr mag. Daher ist es ratsam, nicht allzu lange im Voraus zu planen.

Lassen Sie Ihr Kind gelegentlich von der aufbewahrten Milch kosten, probieren Sie das Füttern zwischendurch immer wieder aus – so erleben Sie später keine Enttäuschung durch eine überraschende Trinkverweigerung.



## Abpumpen, wenn Sie von Ihrem Baby getrennt sind

Das Abpumpen, getrennt vom Baby, ist gewöhnungsbedürftig. Denn es ist nicht ganz einfach, den Milchspendereflex hervorzurufen, ohne das Kind bei sich zu haben. Hebammen empfehlen Müttern daher, ein Foto des Kindes zu betrachten oder an einem Kleidungsstück des Babys zu schnupern, um sich vor Augen zu halten, für wen sie das eigentlich tun. Auch eine sanfte Brustmassage oder die wärmende Anwendung von mit Gel gefüllten Thermoperlen-Kissen kann den anschließenden Pumpvorgang unterstützen. Nicht zuletzt sollten Sie stets vor oder beim Abpumpen etwas trinken, auch das hat positive Auswirkungen auf den Milchspendereflex.

Mütter berichten auch, dass es einige Tage gedauert hat, bis die gewünschte Milchmenge beim Abpumpen zusammenkam, denn keine Milchpumpe ist so effektiv wie ein saugendes Kind an der Brust. Es ist aber in Studien gezeigt worden, dass das Abpumpen beider Brüste gleichzeitig zu einer höheren Milchmenge führt. Am besten eignet sich hier eine handliche, elektrische Doppelmilchpumpe. Auch wechselseitiges Abpumpen kann helfen. Die Mutter wechselt zwischen den Brüsten hin und her und macht sich den wiederkehrenden Milcheinschuss zunutze.

Beispiel: Sie pumpen 10 min links, dann 10 min rechts, dann 5 min links und 5 min rechts und schließlich nochmal 3 min links und 3 min rechts. Wenn Sie die Milchproduktion zusätzlich anregen möchten, ist häufiges, eventuell auch nächtliches Stillen bzw. Abpumpen zu empfehlen. Der Körper reagiert auf die zusätzliche Nachfrage und produziert mehr Milch.

## Aufbewahrung von Muttermilch

Bitte füllen Sie Aufbewahrungsflaschen oder Muttermilchbeutel nicht zu voll, denn durch das Einfrieren vergrößert sich das Volumen der Milch. Es ist zu empfehlen, dem aktuellen Bedarf entsprechende Mengen einzufrieren, denn einmal erwärmte und nicht getrunkene Milch darf leider nicht weiterverwendet werden. Gefrorene Muttermilch sollte schonend und langsam im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur auftauen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Wenn es schnell gehen muss, tauen Sie die Milch im warmen Wasserbad auf. Wichtig: Benutzen Sie keine Mikrowelle!

### Haltbarkeit\*

#### Ohne Kühlung: 6–8 Stunden

Die Milch muss dann umgehend verfüttert werden, bitte keine weitere Aufbewahrung!

#### Im Kühlschrank: 3 Tage

Milch, die innerhalb von 24 Stunden gesammelt wird, kann bei 4 bis 6° C aufbewahrt und dann eingefroren werden. Aufgetaute Muttermilch kann im ungeöffneten Behältnis 24 Stunden und im geöffneten Behältnis 12 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

#### In der Tiefkühltruhe (bei –17° C oder kälter): 6 Monate

Tiefrieren ist eine ideale Konservierungsart für Muttermilch, wenn das Einfrieren schnell und das Auftauen schonend geschieht. Einmal aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden.

\*Aufbewahrungszeiten für Muttermilch; Breastfeeding: more than just good nutrition, Lawrence; 2011



## Vor Ihrem ersten Ausflug ohne Baby

Um Zeiten der Trennung von Ihrem Baby problemlos zu überbrücken, ist es wichtig, dass sich die Stillbeziehung zu Ihrem Kind harmonisch entwickelt hat. Im Allgemeinen ist das Baby nach sechs bis acht Wochen so vertraut mit dem Stillen, dass es sich von einem Schnuller oder Sauger nicht mehr aus dem Konzept bringen lässt. Das Füttern mit der Flasche sollten Sie dennoch der Person überlassen, die Sie vertreten wird. Warten Sie mit dem ersten Ausflug, bis Ihr Kind die Flasche akzeptiert.

Für den Vater, der in vielen Fällen Ihre Aufgabe übernehmen und Ihrem Baby das Fläschchen geben wird, ist ein Erfolgserlebnis beim Füttern ein toller Augenblick. Lassen Sie sich von ersten Fehlversuchen nicht entmutigen und probieren Sie es weiter. Sie profitieren alle, wenn es gut klappt.

Väter und andere Betreuungspersonen sollten beim Füttern versuchen, den innigen Vorgang des Stillens nachzuempfinden.

- Das Baby nah und aufrecht am Körper halten.
- Auf die Signale des Kindes achten und Blickkontakt halten: Bereitschaft zeigt es z. B. durch einen geöffneten Mund.
- Das Baby einladen, den Sauger in den Mund zu ziehen, statt ihn einfach nur in seinen Mund zu schieben.
- Eine Stillmahlzeit dauert ca. 20 bis 30 Minuten. Es ist gut für die Muskulatur und die Verdauung, wenn das Füttern mit der Flasche ebenso lange dauert.
- Der Flaschensauger mit dem kleinsten Loch ist wichtig für den Anfang. Nachfolgende Größen nicht nach Alter, sondern nach Bedarf einführen.
- Das Füttern verlangsamen, indem man Pausen gewährt.
- Das Baby niemals zwingen, mehr zu trinken, als es offensichtlich möchte.
- Abwehrzeichen des Babys erkennen: Wegdrehen, Loslassen, Einschlummern zeigt, dass es im Moment genug Milch getrunken hat.

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen finden Sie z. B. hier: Deutscher Hebammenverband, [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de) Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen, [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Dieses und weitere Themenblätter können Sie auch als PDF auf [www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de) herunterladen.