

### Abpumpset reinigen

Nach dem Abpumpen müssen alle Teile, die mit Milch in Berührung gekommen sind (Pumpset, Ventile, Hygienefilter, ggf. Flaschen) sofort kalt ausgespült werden. Anschließend wird das Pumpset mit Geschirrspülmittel und heißem Wasser gereinigt und mit heißem, klarem Wasser nachgespült.

Danach wird das gesamte Zubehör sterilisiert, indem es ausgekocht oder vaporisiert oder in der Mikrowelle mit Spezialbeuteln dampfsterilisiert wird

### Muttermilch aufbewahren

Muttermilch kann in sauberen Glasgefäßen, Plastikflaschen aus Polypropylen oder in Muttermilchbeuteln aufbewahrt werden.

Wird sie nicht gleich gefüttert, sollten die mit Datum und Uhrzeit beschrifteten Gefäße rasch gekühlt werden.

Im Kühlschrank, bei 4-6°C (hinten hinstellen, nicht in die Tür!), kann sie für gesunde, reife Kinder drei Tage bis höchstens fünf Tage, für Kinder im Krankenhaus 48 Stunden aufbewahrt werden.

Auf -18°C tiefgekühlt hält sie sich mehrere Monate.

### Wiederaufwärmen

Aufgetaute Milch muss innerhalb von 24 Stunden, nach dem Öffnen des Gefäßes innerhalb von 12 Stunden verwendet werden.

Im Wasserbad wird die Muttermilch im Gefriergefäß auf Körpertemperatur erwärmt. Keine Mikrowelle verwenden! Dort werden wertvolle Bestandteile der Milch zerstört, und wegen ungleichmäßiger Erwärmung besteht Verbrühungsgefahr.

Einmal erwärmte Milch innerhalb einer Stunde verfüttern, Reste verwerfen.

## Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten auch Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

### AFS-Geschäftsstelle:

Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim/Ruhr  
Tel.: 0208 – 38 54 00 24 (Dienstags 09.30–11.30 Uhr)  
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de  
www.afs-stillen.de

### Stillberatungs-Hotline:

Tel.: 0228 – 92 95 99 99 Täglich. Zum Ortstarif.

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

### Spendenkonto-Nr.:

IBAN:  
DE32430609674058054800  
BIC: GENODEM1GLS

Gefördert vom:



**Impressum:** © 2019 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.  
Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, N.N.  
Gestaltung: Antje Scheja, München. Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg, www.flyeralarm.de.  
Fotos: shutterstock.com. Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

### Ihre nächste AFS-Stillberaterin:



UNICEF erklärt:  
Wenn ein Kind nicht direkt an der Brust gestillt werden kann, ist die abgepumpte oder von Hand gewonnene Milch der eigenen Mutter die bestmögliche Ernährung.

## Muttermilch gewinnen

**Ihr Kind direkt zu stillen** ist nicht immer möglich. In solchen Situationen können Sie Ihre Milch gewinnen und Ihrem Kind auf anderem Wege zukommen lassen.

**Es gibt verschiedene Möglichkeiten** um Muttermilch zu gewinnen: von Hand, mit einer Handpumpe oder mit einer elektrischen Pumpe. Sie können diese Methoden auch kombinieren.

## Allgemeines Vorgehen

### Hygiene

Im Unterschied zum Stillen sind beim Gewinnen von Muttermilch besondere Hygieneregeln zu beachten. Die Hände sind vor dem Abpumpen oder Entleeren/Gewinnen von Hand gründlich mit Seife zu reinigen. Verwenden Sie saubere Gefäße und achten Sie darauf, dass Sie die Innenflächen nicht mit den Fingern berühren. Ist Ihr Kind in der Klinik, wird diese Ihnen gegebenenfalls ergänzende Anforderungen mitteilen.

### Wie oft abpumpen oder von Hand entleeren?

Kann Ihr Kind gar nicht an der Brust trinken, entleeren Sie die Brust 6-8-mal in 24 Stunden, also alle 3-4 Stunden, mit einer etwas längeren Nachtpause. Pumpen Sie lieber einmal öfter als jedes Mal sehr lange. Häufigeres, nicht längeres Entleeren der Brust steigert die Milchmenge. Gutes Essen und Trinken haben auf die Milchmenge keinen Einfluss, fördern aber Ihr Wohlbefinden.

### Sich wohlfühlen hilft beim Gewinnen der Milch!

- Setzen Sie sich entspannt hin.
- Wärmen Sie evtl. die Brust mit einem warmen Tuch oder einer warmen Dusche.
- Eine sanfte Brustmassage kann hilfreich sein.
- Stellen Sie sich zum Trinken ein Glas Flüssigkeit bereit.
- Der Gedanke an Ihr Kind oder ein Foto von ihm lässt die Milch besser fließen.
- Vielleicht hilft Ihnen eine entspannende Rückenmassage durch Ihren Partner.
- Sorgen Sie für eine warme Raumtemperatur, so dass Sie nicht frieren.

## Muttermilch von Hand gewinnen

Mit ein bisschen Übung ist diese Methode wirkungsvoll und unkompliziert, und sie ist unabhängig von technischen Hilfsmitteln.

Zur Vorbereitung wird die Brust kurz massiert. Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger je 2-3 cm von der Brustwarze entfernt auf die Brust, sodass sich die Brustwarze genau dazwischen befindet. Sie heben die Brust leicht an und drücken die Finger waagrecht in Richtung Brustkorb. Dann führen Sie Daumen und Finger nach vorne zusammen, vom Brustkorb weg, wobei Sie die Finger nicht auf der Haut verschieben. Sie entspannen die Finger und wiederholen den Ablauf rhythmisch. Legen Sie die Finger an verschiedenen Stellen rund um die Brust auf, um alle Milchgänge zu erreichen. Probieren Sie aus, wo Sie welche Finger am besten aufsetzen. Wichtig ist, dass keine Schmerzen entstehen und die Brust nicht gequetscht wird.



## Muttermilch abpumpen

Hier haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Pumpentypen. Grundsätzlich sollte

- die Pumpe einfach zu reinigen und zu sterilisieren sein,
- die Saugstärke einstellbar sein,
- zwischen der Absaughaube und der Flasche ein Ventil vorhanden sein,
- die Größe der Absaughaube zu Ihrer Brust passen.

**Elektrische Pumpen** sind vorteilhaft, wenn Sie regelmäßig oder über einen längeren Zeitraum abpumpen, sei es weil Ihr Baby krank ist, zu früh geboren wurde oder Sie berufstätig sind. Sie benötigen eine gute Pumpe, bei der sich die Saugstärke mit einem Schalter regulieren lässt und die eine Intervallschaltung besitzt. Ein Doppelpumpset, mit dem beide Brüste gleichzeitig abgepumpt werden, hilft, die Milchbildung zu steigern und die Abpumpzeit zu verkürzen. Elektrische Milchpumpen können in Apotheken und Mietstationen ausgeliehen oder gekauft werden.

**Handpumpen** sind zur Überbrückung einzelner Mahlzeiten geeignet. Die Pumpe sollte leichtgängig und einfach zu handhaben sein und auch den hier genannten grundsätzlichen Kriterien entsprechen.

## Wie benutze ich die Pumpe?

Setzen Sie die Absaughaube so auf, dass sich die Brustwarze in der Mitte befindet und weder geknickt noch gerieben wird. Umfassen Sie mit der Hand Ihre Brust und halten Sie die Absaughaube mit den Fingern fest auf der Brust.

Beginnen Sie beim Pumpen immer mit der geringsten Saugstärke und steigern Sie diese entsprechend Ihren Bedürfnissen. Um den Milchspendereflex anzuregen, können Sie in den ersten 2 Minuten schwächer und schneller pumpen und dann kräftiger und langsamer. Manche Pumpen machen das automatisch.

Bei Verwendung eines Einfachpumpsets wird die Milchbildung besser angeregt, wenn Sie während des Pumpens mehrfach zwischen den Brüsten wechseln. Beginnen Sie mit ca. 7 min pro Brust, dann noch mal ca. 5 min und schließlich ca. 3 min, also insgesamt ca. 15 min pro Brust. Beim Doppelpumpset pumpen Sie ca. 15 min ab.

Die letzten Milchtropfen lassen Sie als Hautschutz an der Brust antrocknen.