

## Anleitung zum Abpumpen von Muttermilch Hand- oder Elektrisch

### Informationsblatt für Eltern

#### Vorbereitung

- Hände waschen
- Für eine bequeme Sitzgelegenheit an ruhigem Ort sorgen
- Den Milchspendereflex fördern / auslösen durch:
  - feuchtwarme Umschläge 5-10 Min. vor dem Abpumpen der Brust oder warm duschen
  - eine Brustmassage
  - sich entspannen oder Musik hören und an etwas Schönes denken
  - eine Fotografie von ihrem Kind vor sich hinstellen, betrachten
  - etwas Trinken

#### Vorgehen

- Pumptrichter direkt vor die Brust halten.
- Zentrieren der Brustwarze in den Trichter, die Brustwarze darf nicht an den Seitenwänden reiben.
- Der Pumptrichter muss die Brust gut umschliessen. (Ein vorgängiges Anfeuchten der Brustglocke kann helfen.)
- Einschalten der Pumpe/betätigen des Handpump-Mechanismus.
- Beginnen mit kleinem Vakuum (elektrisch) und kleiner Frequenz.
- Die Frequenz steigern (ein kurzes, schnelles Pumpen fördert den Milchspendereflex).
- Nach dem Eintritt des Milchspendereflexes Vakuum und Pumpfrequenz (Zyklus) Ihrem Wohlbefinden anpassen. Ein hohes Vakuum kann zu kleinen Verletzungen des Brustgewebes führen. Es ist sinnvoll, den Milchspendereflex vor dem Abpumpen auszulösen und auf ein hohes Vakuum zu verzichten.
- Brustseite mehrmals wechseln. Am besten richten Sie sich nach Ihrem Milchfluss. Versiegt die Milchmenge auf der einen Seite, wechseln Sie auf die andere Seite. Ideal ist es, diesen Vorgang mehrmals zu wiederholen, z.B. in Intervallen von 5 Minuten.

Möchten Sie Ihre Milchproduktion steigern, können Sie häufiger abpumpen.

Steigt die Nachfrage – steigt das Angebot.

Aber bitte mit Mass – das Brustgewebe darf nicht überfordert werden. Nur so rasch und stark pumpen, wie es das Wohlbefinden zulässt.

#### Reinigung des Pumpsets

Nach jedem Gebrauch das Pumpset mit Spülmittel reinigen. Zuerst mit kaltem Wasser, dann mit heissem Spülmittelwasser und anschliessend wieder mit kaltem, klarem Wasser nachspülen.

Das gereinigte Pumpset ausschütteln und zum Trocknen auf eine saubere, trockene Unterlage (Geschirrspültuch aus Baumwolle) legen/stellen und mit einem sauberen Tuch abdecken.

Die verwendeten Trockentücher ausschliesslich für diesen Zweck nutzen.

Das Pumpset **nicht** trockenreiben, da es so wieder zu einer Verunreinigung kommen kann.

Einmal täglich wird das Set in kochendem Wasser 5-10 Min. lang sterilisiert oder in der Spülmaschine bei mindestens 60°C gespült.

Dampfdesinfektionsgeräte sind ebenfalls zur Sterilisation geeignet.