

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
 - warm Duschen
 - eine Brustmassage
 - sich entspannen oder Musik hören und an etwas Schönes denken
 - eine Fotografie Ihres Kindes vor sich hinstellen und 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 Milchspende Reflexes 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
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

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 und klarem Wasser nachspülen
- gereinigte Pumpset zum Trocknen auf eine saubere Unterlage stellen
- beachten Sie die Hinweise des Herstellers, die meisten Teile sind auch Spülmaschinen fest
- Dampf-Sterilisations-Geräte sind ebenfalls geeignet

Sie dürfen stolz auf sich und Ihren Körper sein!