



## In die Milchbildung kommen durch Abpumpen und Ausstreichen



Die Muttermilch per Hand zu gewinnen oder abzupumpen ist Etwas, das man erst lernen muss und an das sich viele Mütter erst gewöhnen müssen. Je öfter man es jedoch macht, desto leichter wird es. Wenn Ihr Baby in der Kinderklinik liegt, ist es oft nicht möglich von Anfang an das Baby anzulegen. Um dennoch in die Milchbildung zu kommen und dauerhaft genug Milch für Ihr Baby zu bilden, stimulieren Sie Ihre Brust mit einer elektrischen Milchpumpe unterstützt vom Ausstreichen per Hand. Hier zählt jeder Tropfen. Jeder Tropfen, auch wenn er noch so klein sein mag, ist wertvoll für Ihr Kind und wird ihm helfen, diese schwierige erste Zeit gut zu überstehen

### Der Anfang

Nach der Geburt ändert sich die Hormonlage in Ihrem Körper und die Milchbildung wird angestoßen. Um aber nachhaltig genug Milch zu bilden, muss die Brust so früh als möglich angeregt werden.

Da Ihr Baby dies in der aktuellen Situation noch nicht tun kann, erfolgt diese Anregung durch Ausstreichen mit der Hand und durch Abpumpen mit einer elektrischen Pumpe.

**Bereits bei der Geburt Ihres Babys ist die Vormilch, das sogenannte Kolostrum in Ihrer Brust. Diese Vormilch ist die ideale Erstnahrung für Früh- und Neugeborene.**

Selbst wenn es manchmal nur wenige Tropfen sind, so helfen diese dennoch Ihrem Baby, sein Immunsystem zu stärken und unterstützen die Reifung des Darms.

Da Die Vormilch recht dickflüssig ist, kann es manchmal effektiver sein, sie per Hand zu entleeren. Dennoch muss die Brust darübergehend hinaus mit der Pumpe angeregt werden.

Lassen Sie sich hierzu die Technik des „per Hand die Brust entleeren“, die technischen Details der Milchpumpe und die eventuellen unterschiedlichen Einstellungen der Pumpe in der Klinik von der Sie betreuenden Schwester oder von Ihrer Nachsorgehebamme zeigen.

Zwischen den Pumpvorgängen müssen keine festen Abstände liegen. Wichtig ist, dass Sie mindestens 6-8x innerhalb 24h abpumpen.

Wenn Sie beispielsweise wegen Känguruhens einen Abstand zwischen zwei Pumpvorgängen von zB 5h haben, so ist dies dann nicht schlimm, wenn Sie dennoch auf insgesamt 6-8 Pumpvorgänge innerhalb 24h kommen indem Sie vielleicht am Abend oder am Morgen bevor Sie zu Ihrem Baby in die Kinderklinik gehen, etwas öfters pumpen.

Die Milchbildung wird besser angeregt, wenn Sie häufiger die normale Zeit pumpen. Einfach die Abpumpzeit zu verlängern hilft nicht!

- **Wann sollte das erste Mal gepumpt/ ausgestrichen werden?**

So früh als möglich! Möglichst innerhalb der ersten 6 Stunden nach der Geburt

- **Wie oft sollte gepumpt werden?**

Möglichst 8-12x in den ersten 24h und 6-8x in 24h in der folgenden Zeit. Einmal sollte in den ersten Wochen auch nachts abgepumpt werden, möglichst in der 2. Nachthälfte

- **Wie sollte gepumpt werden?**

**Pumpen Sie möglichst doppelt**, dh auf beiden Seiten gleichzeitig (sh Bild oben) Dies regt die Milchbildung noch besser an.

- **Wielange sollte gepumpt werden?**

Wenn Sie doppelseitig abpumpen, genügen ca 15 Minuten insgesamt.

Wenn Sie mit einem Einzelpumpset abpumpen, sollten Sie mehrfach hin und her wechseln: Beginnen mit 7 Minuten pro Seite, dann 5 Minuten pro Seite und zuletzt 3 Minuten pro Seite, dh insgesamt ca 15 Minuten pro Seite.

### Entspannt pumpen

- Vor dem Abpumpen kann es helfen, die Brust zu wärmen und mit einer sanften Brustmassage zu lockern.
- Auch ein warmer, entspannter Rücken hilft dem Milchfluss (keine Zugluft)
- Machen Sie es sich zur Angewohnheit, sich etwas zu Trinken bereit zu stellen
- Denken Sie an Ihr Baby, stellen Sie sich ein Bild Ihres Kindes neben die Pumpe
- Versuchen Sie sich so entspannt als möglich hinzusetzen bzw. wenn dies noch nicht geht, sich so entspannt als möglich aufzurichten

## Pumpe und Zubehör

### Elektrische Intervallbrustpumpe

In der Klinik stehen den Müttern meist moderne sogenannte „elektrische Intervallbrustpumpen“ bereit. Die führenden Pumpenhersteller versuchen es zu ermöglichen, mit der Pumpe das Saugmuster eines Neugeborenen nachzuahmen und den Milchspendereflex wie das Baby auszulösen. Entweder durch getrennt einstellbare Saugstärke und Saugzyklen (AMEDA/ARDO) oder durch automatische Pumpprogramme (ARDO), ein Normalprogramm mit zwei Pumpphasen und ein sogenanntes „Premie-Programm“ bei dem sich diese Phasen fest programmiert abwechseln (MEDELA).

Mütter die ausschließlich durch Abpumpen in die Milchbildung kommen müssen, können bei einer solchen Pumpe von Medela das sogenannte „**Premie-Programm**“ nutzen. Solange, bis sie 3x nacheinander mindestens insgesamt 20 ml Milch abpumpen. Sobald diese Menge erreicht ist, sollte das Standardpumpprogramm mit den normalen zwei Phasen verwendet werden.

Die Saugstärke der Pumpe sollte bei jedem Pumpvorgang aufs Neue eingestellt werden. Denn je nach Tagesform wird die Saugstärke unterschiedlich angenehm empfunden.

Beim Einstellen sollten Sie die Stärke langsam steigern, bis die Saugstärke gerade etwas unangenehm ist. Dann reduzieren sie die Stärke um ca. zwei Einheiten.

Stellen Sie die Pumpe nie stärker ein als Ihnen angenehm ist, um vermeintlich Zeit beim Pumpen zu sparen. Denn wenn Sie die Pumpe zu stark einstellen und das Pumpen schmerzhaft ist, dauert das Auslösen des Milchspendereflexes länger und die Milch fließt weniger gut. Zusätzlich besteht die Gefahr der Entstehung wunder Brustwarzen.

### Doppelpumpset

Wie bereits erwähnt, ist es für die Anregung der Milchbildung am Besten, wenn Sie doppelt abpumpen, d.h. auf beiden Seiten gleichzeitig pumpen. Auch die abgepumpte Menge pro Pumpvorgang ist meist höher, als wenn Sie die Seiten nacheinander abpumpen.

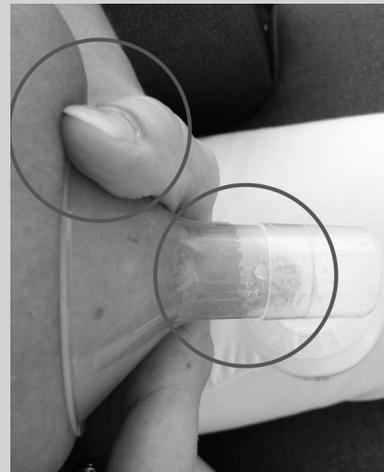
Ein weiterer wichtiger Vorteil gegenüber dem wechselseitigen Abpumpen, ist dass Sie mit einem Einzelpumpset viel Zeit sparen. Achten Sie deshalb möglichst auch bei der Leihpumpe für Zuhause darauf, dass doppeltes Abpumpen möglich ist.

### Absaughaube

**Die Brustwarze muss möglichst genau in der Mitte der Absaughaube platziert werden.** Wenn die Brustwarze schief in der Absaughaube platziert wird, besteht die Gefahr, dass die Brustwarze ungleichmäßig belastet werden kann und so scheuern kann. Auch dies kann zu Schmerzen und wunden Brustwarzen führen.

Brüste und Brustwarzen sind sehr individuell ge-

Auf diesem Bild sehen Sie, was Sie vermeiden sollten: Achten Sie darauf, dass der Rand des Ansatzstückes nicht die Brust eindrückt. Dies kann den Milchfluss behindern und u.A. ein Grund für Milchstaus sein. Außerdem sehen sie hier ein zu großes Ansatzstück, welches einen Teil des Brustwarzenhofes einzieht und leicht schief positioniert ist.



formt. Deshalb kann es manchmal nötig sein, eine andere Absaughaubengröße zu benutzen, wenn die Standardgröße nicht passt. Bei den führenden Herstellern von Klinik- und Verleihpumpen gibt es unterschiedliche Absaughaubengrößen oder Möglichkeiten die Größe durch Einsätze anzupassen.

Die Sie betreuende Schwester, Ihre Stillberaterin oder Ihre Nachsorgehebamme Zuhause kann Ihnen gegebenenfalls zeigen, welche Größe passend für Ihre Brustwarzen ist, falls die Standardgröße Ihnen unangenehm ist. Geben Sie acht, dass Sie die Absaughaube so halten, dass die abgepumpte Milch nicht wieder quasi rückwärts aus der Abpumphäube läuft. Hierzu müssen sie sich je nach Brustform eventuell leicht vornüber lehnen.

### Eine Pumpe für Zuhause

Wenn Sie bereits aus der Klinik entlassen wurden und Ihr Kind noch in der Kinderklinik ist benötigen sie auch für Zuhause eine gute Milchpumpe. Auch wenn Sie mit Ihrem Baby bereits gemeinsam zuhause sind, benötigen sie für eine Übergangszeit sicherlich dennoch eine Pumpe, bis Ihr Baby ausschließlich an der Brust trinkt.

Eine solche elektrische Intervallbrustpumpe können sie in Apotheken oder bei entsprechenden Verleihstellen ausleihen. Die Kosten hierfür übernimmt bei entsprechender Indikation Ihre Krankenkasse. Ein Rezept für die Pumpe bekommen Sie von Ihrem Frauenarzt oder Kinderarzt.

### Persönliche Beratung

Beratung bei Problemen und bei weiteren Fragen gerne in einem persönlichen Gespräch auf Station oder in der Stillsprechstunde im Klinikum Links der Weser. -Termine nach Vereinbarung-

### Christina Law-McLean IBCLC

Kinderkrankenschwester  
Still und Laktationsberaterin

[cl@entspannt-stillen.de](mailto:cl@entspannt-stillen.de)

Text und Bilder ©2015 Christina Law-McLean IBCLC