

Abpumpen von Muttermilch

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind. Sie enthält hochwertige Nähr- und Abwehrstoffe und sollte dementsprechend hygienisch behandelt werden.

Vorbereitung

- die Hände gründlich waschen, im Spital zusätzlich desinfizieren
- Material zum abpumpen bereitstellen, Brustset an die Maschine anschliessen
- eine bequeme Sitzposition an einem ruhigen Ort einnehmen
- den Milchspendereflex fördern oder auslösen; dabei kann folgendes hilfreich sein:
 - feuchtwarme Umschläge vor dem Pumpen für 5 -10 Min auflegen
 - Brustmassage
 - Blickkontakt zum Kind haben oder ein Foto des Kindes betrachten
 - entspannende Musik
 - Rückenmassage durch Partner

Vorgehen beim Abpumpen

- Das Brustset so zentrieren, dass es die Brust gut umschliesst und die Brustwarze nicht an den Seitenwänden reibt
- Mit der automatischen Feinsteuerung die Vacuumstärke (Tropfenzahl auf Display) dem Wohlbefinden anzupassen.
- Am Ende, immer **zuerst Pumpe ausschalten**, dann das Brustset entfernen.

Häufigkeit und Dauer des Abpumpens

Milchmenge steigern:

Die Nachfrage regelt das Angebot, d.h. um die Milchmenge zu steigern ist es wichtig dass Sie regelmässig alle 3 - 4 Stunden mit einer Nachtpause von maximal 6 Stunden jede Brust 10 – 15 Minuten pumpen (6 - 8 pro Tag)

Hilfreich zur Steigerung der Milchmenge ist die Verwendung eines Doppelpumpsets. es verkürzt zusätzlich die Abpumpzeit.

Milchmenge erhalten:

Übersteigt die abgepumpte Milchmenge das Bedürfnis des Kindes können Sie den Pumprhythmus individueller gestalten (4 - 6 x pro Tag). Die Pumpzeit bleibt bei 10 –15 Minuten. Die Brüste sollten am Ende weich sein und keine Verhärtungen aufweisen.

Reinigung der Pumpe

- Pumpset nach jedem Gebrauch mit Abwaschmittel reinigen, gut ausspülen und mit einem Tuch zugedeckt an einem sauberem Ort aufbewahren
- 1 x pro Tag 10 Minuten im kochenden Wasser auskochen.

Aufbewahrung der Muttermilch

Zimmertemperatur:	6 Stunden	Die Milch muss nach dieser Zeit getrunken werden, d.h. sie darf nicht mehr im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden.
Kühlschrank (4 - 6 ° C)	3 Tage	für das Kind im Kinderspital

	5 Tage	für das Kind zu Hause: die Milch kann sofort gekühlt werden und muss nicht ins Kinderspital transportiert werden. Die Milch im hinteren Teil des Kühlschranks aufbewahren, dort sind die Temperaturschwankungen am Kleinsten
Tiefkühlfach im Kühlschrank (-18°C)	2 - 3 Wochen	
Tiefkühlschrank /Truhe (- 18 bis 40°)	6 Monate	Wird die Milch länger als 3 Monate tiefgefroren, kann durch Veränderungen der Fettbestandteile ein leicht seifiger Geschmack festgestellt werden. Die Milch bleibt jedoch hygienisch einwandfrei und wird von den meisten Kindern getrunken.

Einfrieren

geeignet zum Einfrieren sind stabile Plastikbehälter und Flaschen, werden spezielle Gefrierbeutel verwendet, kann direkt in diese abgepumpt werden
abgekühlte Portionen vom selben Tag (24 Std.) dürfen vor dem Einfrieren zusammengeschüttet werden

- Flaschen nicht ganz füllen, da sich die Milch beim Gefrieren ausdehnt.
- Sinnvoll ist es Einzelportionen von 60 - 100 ml einzufrieren.

Auftauen und Erwärmen

am besten ist das langsame Auftauen im Kühlschrank (z. B. über Nacht)

bei Raumtemperatur geht das Auftauen etwas schneller

im Notfall im Wasserbad bei 37° C auftauen, Behälter ab und zu schütteln

die aufgetaute Milch wird unmittelbar vor der Mahlzeit portionenweise im warmen Wasser auf 37° C erwärmt

die **aufgetaute Milch muss innert 24 Stunden aufgebraucht** werden. Sie darf nur einmal aufgewärmt werden.

nie Muttermilch im Mikrowellenherd auftauen oder erhitzen. Es werden die antiinfektiösen Eigenschaften der Muttermilch zerstört und der Vit. C. Gehalt vermindert. Je höher die Temperatur ist, desto mehr Substanzen gehen kaputt.

Die Milch wird ungleichmässig erwärmt. Die "heissen Inseln" sind eine Verbrennungsgefahr für das Kind.

Milchpumpen können in Apotheken, Drogerien und Spitälern gemietet oder gekauft werden.

Erkundigen Sie sich bei der Krankenkasse über die Kostenübernahme und verlangen Sie bei Bedarf ein Rezept von Ihrer Aerztin / Ihrem Arzt.

B.R. Nov-03