

# MUTTERMILCH

*abpumpen und aufbewahren*



## ABPUMPEN

Worauf sollte ich achten?

### 1. Hygiene

- Wasche dir gründlich die Hände
- spüle die Utensilien (Flasche, Abpumpset) mit klarem Wasser durch
- nach dem Benutzen mit Seife ausspülen und mit klarem Wasser abwaschen
- Stelle die Utensilien zum trocknen auf

das Sterilisieren von den Abpumpsetzungen ist bei gesunden Neugeborenen nicht notwendig.

### 2. Umgebung

- schaffe einen Ort, an dem du dich wohlfühlen

habe dein Kind in Sichtkontakt, noch besser in Körperkontakt, dann wird die Milch besser laufen (Oxytocin-Ausschüttung)

### 3. Zeit

besprich mit deiner Hebamme wie lange abgepumpt wird, denn man unterscheidet:

- Abpumpen zum Entlasten der Brust (z.B. bei Milchstau): so kurz wie möglich, um eine Erleichterung zu bekommen aber nicht die Milchbildung zusätzlich anzuregen / nicht unbedingt beide Brüste, nur wenn nötig
- Abpumpen zum anregen (z.B. bei Trinkschwachem Kind und somit verzögerter Milchbildung): erst anlegen und anschließend beidseits ca 10-15 Minuten pumpen
- Abpumpen zur Aufbewahrung (z.B. wenn Kind schnell an der Brust einschläft): nach dem Stillen, beidseits ca. 5-10 Minuten, nicht zu lange. / Nachfrage regelt das Angebot

## AUFBEWAHRUNG DER ABGEPUMPTEN MUTTERMILCH

Bei Lagerung im Kühlschrank:

Muttermilch nicht in der Tür, sondern ganz hinten im Kühlschrank lagern.

Dort ist die Temperatur konstant und am niedrigsten.

Lagerungszeiten:

	4-6 Stunden
bei Raumtemperatur	3 - Max. 4 Tage
im Kühlschrank	bis 3 Monate
im Gefrierfach	bis 6 Monate
in der Gefriertruhe	

Beschriftung

- immer mit Datum und Uhrzeit beschriften
- nicht mehrere mal abpumpen in ein Gefäß schütten, jedes abpumpen getrennt aufbewahren

Lagerung

- zum Einfrieren eignen sich Muttermilchbeutel
- im Kühlschrank können Flaschen benutzt werden

# MUTTERMILCH

*abpumpen und aufbewahren*



## ZUBEREITUNG DER ABGEPUMPTEN MUTTERMILCH

Worauf sollte ich achten?

### 1. Hygiene

- Wasche dir gründlich die Hände
- spüle die Flasche vor Benutzung mit klarem Wasser aus

das Sterilisieren von Saugern und Flaschen ist bei gesunden Neugeborenen nicht notwendig.

### 2. die richtige Temperatur

- benutze einen Flaschenwärmer um die Muttermilch in der zum verabreichen geeigneten Flasche auf 37 Grad zu erwärmen
- falls du keinen Flaschenwärmer hast, benutze ein Wasserbad
- teste an der Innenseite deines Handgelenks ob es sich weder kalt noch warm anfühlt (dann ist es Körpertemperatur) und kann gefüttert werden

### 3. Reste der erwärmten Muttermilch

- die abgepumpte Muttermilch bitte nur einmal erwärmen
- du kannst die Reste bei Zimmertemperatur aufbewahren und bis zu 3 Stunden später nochmals in Zimmertemperatur füttern

## FÜTTERN DER MUTTERMILCH

Flasche

- wählt einen Sauger ähnlich der Brustwarze (Weich und lang)

Die Mahlzeit

- nimmt euer Kind in Körper-/ besser Hautkontakt
- auch hier gilt ähnlich der Stillposition
- haltet die Flasche nicht zu steil und nicht zu flach
- wechselt nach einiger Zeit die Seite (wie beim Stillen) das ist wichtig für die Ausbildung beider Hirnhälften
- macht Pausen und gebt eurem Kind die Chance aufzustoßen
- haltet Blickkontakt mit eurem Baby
- versucht während der Mahlzeit eurem Kind keine zusätzlichen Reize auszusetzen (kein TV, Radio, o.ä.)

Fragt eure Hebamme ob sie euch bei der ersten Flaschenmahlzeit unterstützt.