

Das Abpumpen

- Abpumpen sollte die erste Aktion nach dem Frühstück und die letzte vor dem Einschlafen sein. Damit die nächtliche Pause nicht zu lang wird sollte diese **nicht länger als 6 Stunden** andauern! Bis zum Erreichen einer gut etablierten Milchbildung, etwa 4 Wochen nach der Geburt Ihres Babys, sollten Sie auch nachts mindestens einmal abpumpen.
- Setzen Sie sich bequem und achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht die Brust berührt.
- Die ersten Tropfen (etwa einen Teelöffel) mit der Hand austreichen und verwerfen, da Sie stark mit Keimen belastet sein können, erst dann den sauberen Brusttrichter der Milchpumpe ansetzen.
Bei der Gewinnung des Kolostrums in den ersten 3 Tagen nach der Entbindung ist dies nicht nötig!
- Wählen Sie zunächst den geringsten Sog der Pumpe. Achten Sie darauf, dass die Brustwarze in die Mitte des Trichters zeigt und nicht an der Trichterwand wund gerieben wird.
- **Pumpen Sie ab dem Entbindungstag alle 2-3 Stunden jede Seite mehrmals ca. 3-4 Minuten.**
- Steigern Sie in den nächsten Tagen allmählich die Pumpzeit. Meist reichen dann ca. 20 Min. für jede Brust zur Entleerung.
- Die Milch, mehrerer Pumpsitzungen von einem Tag kann bei kleinen Mengen in einer **Flasche** gesammelt werden.
- Die Häufigkeit des Abpumpens darf sich nicht nach dem momentanen Bedarf Ihres Babys richten. Durch therapeutische und diagnostische Eingriffe, kann dieser stark reduziert sein. Pumpen Sie dann lieber auf Vorrat, um einen Rückgang der Milchmenge zu verhindern!

Aufbewahrung der Milch

- Stellen Sie die abgepumpte Milch verschlossen sofort in den Kühlschrank bei +4°C bis +6°C an die Hinterwand. Nicht in die Türfächer oder ins Gemüsefach!
- Am besten ist es für Ihr Kind, wenn Sie die Muttermilch täglich frisch in die Klinik bringen können.
- Ist absehbar, dass Ihre Milch nicht innerhalb von 2 Tagen verbraucht wird soll sie gleich eingefroren werden.
- Dabei kann flüssige Milch zu einer Flasche mit schon gefrorener Milch dazugegeben werden, vorausgesetzt, dass sie sofort wieder in den Tiefkühlschrank (****Kälte-Fach!) kommt.
- In jeder Flasche soll oben ein Luftraum von ca. 3 cm belassen werden, da sich die Milch beim Einfrieren ausdehnt. Muttermilch kann im gefrorenen Zustand bis zu 6 Monate aufbewahrt werden.
- Beim Öffnen und Schließen der Flasche Innenseite des Deckels und Flaschenrand nicht berühren.
- Milchflasche mit Namen ihres Kindes, Datum und Uhrzeit des Abpumpens versehen. (Klebeetikett/ Pflasterstreifen)

Transport der Milch

- Die Milchflaschen werden aufrecht stehend in der Kühltasche mit Kühlelementen möglichst täglich in die Klinik transportiert.
- Die Kühlkette darf von Ihrem Kühlschrank bis zur Klinik nicht unterbrochen werden, um ein Keimwachstum zu verhindern.

UNIVERSITÄT LEIPZIG HERZZENTRUM

Anleitung zur Gewinnung, Sammlung und Aufbewahrung von Muttermilch für Ihr Kind in der Klinik



Wir sind für Sie da!

Kontakt-Telefon:

Kinder-ITS: 0341-865 1224

Kinder-IMC: 0341-865 2429

Sandra Tilsner

Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC

Klinik für Kinderkardiologie
Herzzentrum Leipzig GmbH – Universitätsklinik

Liebe Mutter!

Wir freuen uns, dass Sie sich für die Ernährung Ihres Kindes mit Muttermilch und damit die optimale Ernährung Ihres Kindes entschieden haben, auch wenn Ihr Baby nicht bei Ihnen sein kann.

Aufgrund des Herzfehlers Ihres Babys wurden Sie möglicherweise direkt nach der Geburt von Ihrem Baby getrennt und hatten somit nicht die Gelegenheit für ein erstes Kennenlernen. Ein möglichst früher inniger Kontakt zu Ihrem kranken Kind hilft Ihnen Stress und Ängste abzubauen, die Beziehung zu Ihrem Kind zu festigen und unterstützt Sie sich mit dieser besonderen Situation auseinander zusetzen. Für Ihr Kind ist Ihre Zuneigung ebenso wichtig. In den ersten Tagen und Wochen nimmt Sie Ihr Kind vor allem durch Ihren Geruch und Ihre Stimme wahr. Ihre Anwesenheit tröstet Ihr Baby, beruhigt es und stärkt sein Urvertrauen. Mit dem Stillen oder der Gewinnung Ihrer Milch können Sie diesen Prozess unterstützen. Sie sind so aktiv an der Pflege Ihres Kindes beteiligt und tragen zum Gedeihen und der Genesung entscheidend bei.

Für kranke Neugeborene ist Muttermilch wegen ihrer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung, ihrer antiinfektiösen und immunologisch wirksamen Bestandteile sowie ihrer Hormone und Wachstumsfaktoren besonders wertvoll und hilft Ihrem Kind, dass es gut gedeihen und gesund werden kann.

Frühes Abpumpen nach der Geburt fördert einen guten Stillstart!

Der Milcheinschuss setzt meist zwischen dem 2.- 4. Tag nach der Geburt Ihres Kindes ein. Eine Trennung von Ihrem Kind kann diese reichliche Milchbildung verzögern.

Er kann mild und allmählich oder sehr unangenehm, heftig und abrupt verlaufen. Ein frühzeitiges Anlegen/ Abpumpen beugt den unangenehmen Begleiterscheinungen vor!

Sie benötigen eine Milchpumpe!

Die Brust benötigt **nach der Geburt eine frühe Stimulation** um eine adäquate Milchbildung zu gewährleisten und einen Milchstau zu vermeiden.

Es kann sein, dass Sie über einen längeren Zeitraum abpumpen müssen. Dazu ist eine gute **elektrische Doppellumenpumpe** die Milchpumpe der Wahl.

Sie sollten bereits in den ersten 24 Stunden nach Entbindung mit dem Pumpen beginnen.

Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie anfangs Schwierigkeiten bei der Entleerung Ihrer Brüste haben – Abpumpen muss und **kann man lernen!**

Die Verwendung abgepumpter Muttermilch setzt jedoch bestimmte Bedingungen voraus. Um eine Verunreinigung der Milch durch Keime zu vermeiden, sind nachfolgende Hinweise beim Abpumpen, Aufbewahren und Transport Ihrer Milch **unbedingt** zu beachten!

Reinigung des Pumpsets

- Für Ihr Kind in der Klinik werden Ihnen gereinigte Gefäße desinfiziert zur Verfügung gestellt.
- Bewahren Sie auch die noch leeren Flaschen möglichst im Kühlschrank auf.
- Das Pumpset (Ansatztrichter, Luftschläuche) ist nach jedem Gebrauch mit heißem Wasser, Spülmittel und Flaschenbürste gut zu reinigen und heiß nachzuspülen. Die Schläuche sind zum Trocknen senkrecht aufzuhängen!
- Das Pumpset ist täglich und vor dem ersten Gebrauch in einem Topf, der nur dafür verwendet wird, 3 Min. auszukochen (die Gegenstände müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein) oder in einem Vaporisator (Bedienungsanleitung beachten!) zu desinfizieren.
- Alle Utensilien nur auf einer sauberen Unterlage ablegen (Küchenpapier/ gebügeltes Tuch).
- Muttermilchbeutel sind nicht steril, werden leicht undicht und sind deshalb für den Umgang in der Klinik **nicht geeignet!**

Reinigung von Brust und Händen

- Tägliches duschen (nicht Baden) ist die beste Vorbeugung gegen Brustinfektionen.
- Vor jeder Berührung der Brust waschen Sie sich sorgfältig die Hände unter fließend warmem Wasser mit Flüssigseife.
- Trocknen Sie Ihre Hände täglich mit einem frischen Handtuch, das nur von Ihnen und ausschließlich für diesen Zweck benutzt wird.
- Vor dem Abpumpen auch die Brust unter fließend warmem Wasser waschen (keine Seife, kein Waschlappen, kein Desinfektionsmittel!)
- Danach Brustwarze lufttrocknen lassen oder mit **stets frischem** Tuch abtrocknen.
- Verwenden Sie Brustwarzensalbe nur nach ärztlicher Anordnung!
- Nach dem Abpumpen **stets frische** Stilleinlage verwenden; täglich den BH wechseln.
- Pumpen Sie mindestens 8mal am Tag ab. **Reduziert sich die Milchmenge, resignieren Sie nicht – pumpen Sie in kürzeren Abständen weiter ab.** Dies ist die effektivste Methode zur Anregung der Milchproduktion. Pumpen Sie nach Möglichkeit beide Brüste gleichzeitig ab. Trinken Sie viel und ernähren Sie sich ausgewogen, ruhen Sie sich oft aus und entspannen Sie sich so oft wie möglich. Setzen Sie sich in diesem Fall bitte frühzeitig mit unserer Stillberaterin in Verbindung!