

Warum sollte ich abpumpen?

Muttermilch ist im ersten Lebensjahr die bestmögliche Nahrung für Ihr Kind. Sie ist gut verdaulich, schützt vor Infektionen und Allergien und wirkt sich günstig auf die Gehirnentwicklung aus.

Solange Ihr Kind nicht gestillt werden kann, muß es nicht auf Muttermilch verzichten.

Hiermit erhalten Sie einige wichtige Informationen und Regeln zum Abpumpen von Muttermilch.

Wie pumpe ich ab?

Damit die Milchbildung gut angeregt bzw. aufrecht erhalten wird, und die Milch sauber gewonnen und aufbewahrt werden kann, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Beginnen Sie so früh wie möglich nach der Geburt mit dem Abpumpen.
- Nach Möglichkeit sollten Sie 6 - 8 x in 24 h in regelmäßigen Abständen abpumpen. Anfangs auch nachts. Später ist nachts eine längere Pause möglich.
- Vor jedem Abpumpen waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Reinigen Sie die Brust unter fließend warmem Wasser oder alternativ mit einem frischen Waschlappen. (abtupfen, nicht abreiben, keine Seife oder Desinfektionsmittel).
- Trocknen Sie die Brust mit einem sauberen Handtuch ab.
- Die ersten Milchtropfen werden von Hand ausgestrichen und verworfen, da diese am stärksten mit Bakterien verunreinigt sind (außer bei Kolostrum).

- Beim Ansetzen der Pumpe achten Sie darauf, dass die Brustwarze mitten im Ansaugtrichter sitzt, da sie sonst wund werden kann.
- Pumpen Sie abwechselnd etwa 5 min. pro Seite. Insgesamt sollten Sie mindestens 20 min. pumpen.
- Wie beim Stillen sollten Sie auch während des Pumpens trinken.
- Die letzten Milchtropfen nach dem Abpumpen nicht abwischen sondern antrocknen lassen. Muttermilch ist ein idealer Hautschutz für die Brustwarze.

Wie reinige ich das Zubehör?

- Das komplette Abpumpset muß nach jedem Gebrauch gereinigt werden.
Abpumpsets sind keine Einwegartikel.
In der Klinik übernimmt dieses das Stationspersonal.
- Zuhause spülen Sie alle Teile erst mit kaltem Wasser aus, anschließend mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen und gründlich mit klarem Wasser nachspülen.
- Danach werden alle Teile in einem nur hierfür benutzten Topf ca. 10 min. ausgekocht. Alle Teile müssen mit Wasser bedeckt sein (ohne Luftblasen in den Flaschen).
- Zum Abkühlen und Trocknen alle Teile mit einer Gabel herausnehmen und auf ein sauberes Tuch stellen.
- Das getrocknete Set in einem sauberen und trockenen Tuch aufbewahren.
- Beim Öffnen und Schließen der Milchflaschen die Innenseite des Deckels und den Flaschenrand nicht berühren.
- Alternativ zum Auskochen können die Gegenstände auch in einem Vaporisator aufbereitet werden.

Muttermilch aufbewahren und transportieren

- Milch nach dem Abpumpen direkt verfüttern.
- Nicht direkt verfütterte Milch wird in den sauberen Flaschen belassen und mit Vor- und Nachnamen des Kindes sowie mit Datum und Uhrzeit des Abpumpens beschriftet.
- Nicht mehrere Portionen zusammen abfüllen.
- Im Kühlschrank bei + 4° C (nicht in der Seitentür) ist die Milch maximal 36 h haltbar.
- Wird die Milch nicht innerhalb dieser Zeit verfüttert, sollte sie sofort bei einer Temperatur von -18° C (4 Sterne) eingefroren werden. So ist sie bis zu 6 Monaten haltbar.
- Einmal aufgetaute Milch darf nicht wieder eingefroren werden.
- Zum täglichen Transport der Milch verwenden Sie immer eine saubere Kühltasche mit Kühlakkus (die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden).

Muttermilch

auftauen und erwärmen

- Das Wiederauftauen muß im Kühlschrank geschehen.
- Aufgetaute Milch muß binnen 24 h aufgebraucht werden.
- Zum Verfüttern erwärmen Sie die Milch schonend auf nicht mehr als 37° C. Bei höheren Temperaturen gerinnt sie, wertvolle Inhaltsstoffe werden zerstört und die Nährstoffe gehen verloren.
- Am besten geeignet zum Erwärmen sind Flaschenwärmer. Auch hier ist auf die regelmäßige Reinigung zu achten.

- Das Aufwärmen in der Mikrowelle ist nicht empfehlenswert. Durch ungleichmäßige Erwärmung ist die Gefahr einer Verbrühung groß.
- Aufgetaute Milch kann sich in einen wässrigen und fetthaltigen Anteil trennen; Wiedervermischen durch leichtes Schütteln ist möglich; leichte Farbveränderungen sind normal.

Bei Problemen oder Fragen wenden Sie sich bitte an uns, wir helfen Ihnen gerne.

- **Asklepios Klinik Sankt Augustin
Abteilung für ?**

Arnold-Janssen-Straße 29
53757 Sankt Augustin

Telefon: (02241) 249-???
Telefax: (02241) 249-???
eMail: SanktAugustin@asklepios.com
<http://www.Asklepios.com>



Herstellung: pictura GmbH, Telefon: (0 64 04) 668720



Asklepios Klinik Sankt Augustin
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Arnold-Janssen-Straße 29 · 53757 Sankt Augustin
Telefon: (02241) 249-0 · Telefax: (02241) 249-402
eMail: SanktAugustin@asklepios.com
<http://www.Asklepios.com>



ASKLEPIOS KLINIK SANKT AUGUSTIN



- **Abpumpen,
Aufbewahren und
Erwärmen von
Muttermilch**