

TIPPS & INFOS ZUR

Milchgewinnung



Schön, dass Sie Ihr Baby mit Muttermilch ernähren wollen!

Sollte es im Moment mit dem Stillen noch nicht funktionieren oder Sie sich aus einem anderen Grund für das Pumpen entschieden haben, möchten wir Ihnen mit **ein paar Tipps** die Umsetzung erleichtern.

Damit es zu einer ausreichenden Milchbildung kommt, sollten Sie möglichst früh mit dem Pumpen beginnen. Zu empfehlen ist ein mehrfaches, insgesamt 2-3 stündiges Abpumpen am Tag und einmaliges Abpumpen in der Nacht. Das entspricht in etwa auch der Stillhäufigkeit Ihres Babys.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie nicht gleich große Mengen abpumpen. Ihr Baby ist in den ersten Tagen auf kleine Portionen eingestellt.



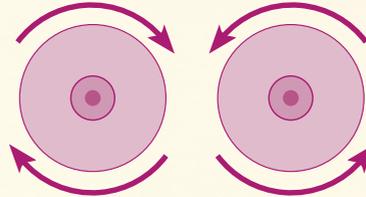
Bevor Sie mit dem Pumpen beginnen, waschen Sie sich bitte gründlich die Hände. Zur Brustpflege reicht einmal tägliches Abduschen oder Abwaschen mit klarem Wasser.





Versuchen Sie entspannt zu sitzen. Halten Sie vor dem Pumpen Blickkontakt zu Ihrem Kind oder schauen Sie sich ein Bild/Foto Ihres Kindes an. Das kann sich positiv auf Ihren Milchfluss auswirken.

Hilfreich kann es sein, die Brust vor dem Pumpen 2-3 Minuten leicht zu massieren.



Eine feuchte Wärmeauflage für 3-5 Minuten auf beide Brüste (Brustwarzen unbedingt aussparen) regt die Durchblutung an und lässt die Milch gut fließen.

Nachdem Sie in die Handhabung der elektrischen Pumpe von einer Fachkraft eingewiesen wurden, beginnen Sie mit dem Initialprogramm.

Einschaltknopf links, dann Kopf rechts drücken. Drehregler in der Mitte zwischen Pumpstärke 3 und 6, so wie es für Sie angenehm ist, einstellen.

Achten Sie darauf, dass beide Brustwarzen mittig an den Abpumptrichtern liegen und während des Pumpens nicht an ihnen reiben. Drücken Sie den Trichter nicht so fest in das Brustgewebe. Zu empfehlen ist eine Pumpdauer von 15 Minuten mit einem Doppel-Pump-Set. Danach stellt sich die Pumpe automatisch aus.

Um es Ihnen etwas leichter zu machen den 2-3 stündigen Pumprhythmus einzuhalten, können Sie selbst die Zeiten und Menge in folgende Tabelle eintragen.

Uhrzeit										
Milliliter										

**St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
FRAUENKLINIK**

Auf dem Schafsberg, 65549 Limburg

Chefarzt: Dr. med. Peter Scheler

☎ Sekretariat: 0 64 31. 292-4451

Mail: geburtshilfe@st-vincenz.de

www.st-vincenz.de

Falls Sie Fragen zum Thema Stillen oder Abpumpen haben, fragen Sie gerne unser Pflegepersonal oder unsere Stillberaterin.



Besuchen Sie uns auf **facebook** unter:
www.facebook.com/frauenklinik.limburg

