

Hinweise zur Gewinnung und Sammlung von Muttermilch für Ihr Kind

Liebe Mütter !

Wir freuen uns, dass Sie Ihr Kind stillen und damit optimal ernähren wollen, auch dann, wenn Ihr Baby nicht bei Ihnen sein kann. Besonders für Frühgeborene und kranke Neugeborene ist Muttermilch wegen ihrer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung wertvoll und hilft dem Kind, dass es gut gedeiht bzw. gesund werden kann. Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie anfangs Schwierigkeiten bei der Entleerung der Brüste haben. Abpumpen muss man lernen! An die Verwendung von abgepumpter Muttermilch sind aber bestimmte Bedingungen geknüpft. Um hygienisch einwandfreie Milch zu gewinnen, sollten Sie nachfolgende Hinweise zum Abpumpen, Aufbewahren und Transport Ihrer Milch unbedingt beachten.

Reinigung des Pumpensets

- Sie haben die Möglichkeit, eine Milchpumpe auf Rezept in einem Sanitätshaus (z. B. Reha aktiv) oder einer Apotheke in Ihrer Nähe auszuleihen. Saubere Milchflaschen bekommen Sie von der Klinik. Bewahren Sie möglichst auch die noch leeren Flaschen im Kühlschrank auf.
- Das Pumpenset muss nach jedem Gebrauch mit Spülmittel gereinigt werden - zuerst mit kaltem, dann mit heißem und zum Schluss mit klarem Wasser nachspülen. Zum Trocknen legen Sie das Set auf ein sauberes Tuch und decken es mit einem zweiten Tuch zu.
- Einmal täglich legen Sie alle Teile Ihres Pumpensets 5 bis 10 Minuten in kochendes Wasser oder bei mindestens 60° Celsius in die Spülmaschine. Auch handelsübliche Dampfdesinfektionsgeräte sind zur Sterilisation geeignet (Gebrauchsanweisung beachten).

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 fließendem Wasser mit Flüssigseife.
- Abtrocknen an einem täglich frischen Handtuch, das nur von Ihnen und für diesen Zweck benutzt wird.
- Vor der Verwendung der Brustwarzensalbe sprechen Sie bitte mit dem Pflegepersonal.
- Nach dem Abpumpen stets frische Stilleinlagen verwenden, täglich den BH wechseln.

Wie oft und wie lange sollten Sie pumpen?

- Zur optimalen Steigerung und Erhaltung der Milchmenge ist ein regelmäßiges Abpumpen erforderlich.
- Pumpen Sie 6 bis 8mal am Tag ab. Sie müssen keine exakten Zeitabstände einhalten.
- Wählen Sie zum Abpumpen einen ruhigen Platz, wo Sie sich wohl fühlen und entspannen können. Stellen Sie sich ein Getränk bereit. Auch ein feuchtwarmer Brustwickel, eine Brustmassage und ein Foto Ihres Babys erleichtern Ihnen das Abpumpen.
- Sie können Ihre Brüste gleichzeitig mit dem Doppelpumpset über 15 Minuten entleeren. Mit dem Einzelpumpset brauchen Sie etwa 10 bis 15 Minuten für jede Brust. Achten Sie vor allem in den ersten 14 Tagen nach der Geburt auf einen Wechsel zwischen rechter und linker Seite, um die Milchmenge aufzubauen (z. B. 7 min - 7 min; 5 min - 5 min.; 3 min - 3 min - die Mühe lohnt sich!)

Wie sammeln Sie Ihre Milch?

- Die ersten Tropfen mit der Hand abdrücken und verwerfen (nicht bei Kolostrum = Anfangsmilch, erst dann den sauberen Brusttrichter der Milchpumpe ansetzen).
- Die frisch abgepumpte Milch in einer Flasche sammeln und verschlossen im Kühlschrank bei +4 bis +6° C lagern (an der Hinterwand, nicht in den Türfächern!).
- Milchtüten aus Plastik werden leicht undicht und sind für die Muttermilchsammlung in der Klinik nicht geeignet.
- 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 der nächsten 24 Stunden verbraucht wird oder nicht jeden Tag in die Klinik transportiert werden kann, 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 (****Stern-Kältefach) kommt. In jeder Flasche soll oben ein Luftraum von ca. 2,5 cm belassen werden, da sich die Milch beim Einfrieren ausdehnt. → Muttermilch kann in gefrorenem Zustand bis zu 6 Monaten aufbewahrt werden.
- Beim Öffnen und Schließen der Flasche Innenseite des Deckels und Flaschenrand nicht berühren. Alle Utensilien nur auf einer sauberen Unterlage (z.B. gebügelttes Tuch, Küchenpapier/ ablegen.
- Milchflasche mit Namen des Kindes, Datum und Uhrzeit des Abpumpens versehen. Beschriftungsbänder bekommen Sie von uns.

Wie wird die Milch transportiert?

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

Wenn Sie Fragen oder Probleme haben, dann sprechen Sie bitte mit uns!
Gemeinsam werden wir eine Lösung finden!

Telefon Station D4: 03771/582139