



# Infoblatt

## Muttermilch gewinnen und aufbewahren

Manchmal gibt es Situationen, in denen Sie Ihr Baby nicht direkt stillen können – für diesen Fall gibt es andere Wege, ihm trotzdem Ihre Muttermilch zukommen zu lassen.

Auch gelagerte Muttermilch behält viele ihrer einzigartigen Eigenschaften und bleibt wertvoller als eine Ersatznahrung. Ihre Muttermilch lässt sich von Hand ausstreichen oder mit einer Pumpe gewinnen und anschließend aufbewahren.

Die folgenden Informationen beziehen sich auf den häuslichen Gebrauch für *gesunde, zum Termin geborene Babys*.

Sollte Ihr Kind zu früh geboren und/ oder stationär in einer Klinik sein, wird Ihnen das Personal besondere Informationen und Anleitungen geben.

### Muttermilch gewinnen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Milch aus der Brust zu gewinnen, nämlich:

- von Hand
- mit einer Handmilchpumpe
- mit einer elektrischen Milchpumpe

Wenn Sie nur hin und wieder Milch gewinnen wollen, können Sie Ihre Brust von Hand entleeren oder eine Handmilchpumpe verwenden. Wollen Sie Ihre Milchmenge steigern oder größere Mengen Milch gewinnen, z.B. weil Sie wieder berufstätig sind, ist eine elektrische Milchpumpe die effizienteste Lösung. Ein Doppelpumpset lohnt sich, da es die Milchbildung besser

anregt, Sie den Milchspendereflex leichter auslösen können und zudem Zeit sparen. Auch bei einem schweren Milchstau oder einer Brustentzündung kann manchmal eine elektrische Milchpumpe hilfreich sein, um die Brust besser zu entlasten. Moderne elektrische Pumpen besitzen eine Intervallschaltung, mit der sich die Saugfrequenz und die Saugstärke variieren lassen. Elektrische Pumpen können bei Bedarf auch gegen Rezept ausgeliehen werden.

### Hygiene

Waschen Sie Ihre Hände vor dem Abpumpen oder Ausstreichen gründlich mit Seife und heißem Wasser. Nutzen Sie saubere Geräte und saubere, sterilisierte Gefäße zur Aufbewahrung. Berühren Sie weder die Innenseiten des gesamten Zubehörs noch Ihre Muttermilch mit den Händen. Ihre Brust bzw. Brustwarze muss vor dem Entleeren nicht abgewaschen werden.

### Vorbereitung

Um erfolgreich Milch zu gewinnen, muss der so genannte Milchspendereflex ausgelöst werden. Dieser Reflex bewirkt, dass über die Ausschüttung des Hormons Oxytozin Milch aus den Milchbläschen in die Milchgänge gepresst wird. Erst nach dem Auslösen des Milchspendereflexes beginnt Ihre Milch zu fließen. Manche Frauen spüren den Reflex wie ein Ziehen oder Kribbeln, andere Frauen spüren den Reflex gar nicht.

*Übrigens:* Wenn eine Frau keine oder nur sehr wenig Milch von

Hand oder mit einer Pumpe gewinnen kann, liegt dies im Allgemeinen NICHT an ihrer Milchmenge, sondern daran, dass ihr Milchspendereflex nicht ausgelöst wurde. Das Abpumpen von Milch gibt also keine verlässliche Auskunft über die Milchmenge einer Frau!

### Folgende Punkte unterstützen das Auslösen des Milchspendereflexes:

- Setzen Sie sich bequem und entspannt hin
- Stellen Sie sich etwas zu Trinken bereit
- Denken Sie an Ihr Kind, betrachten Sie sein Foto und stellen Sie sich vor, wie Ihre Milch zu fließen beginnt
- Wärmen Sie Ihre Brust z.B. mit einem warmen Waschlappen, einem Kirschkernsäckchen o.ä.
- Gönnen Sie sich eine Brustmassage

### Brustmassage

1. Umfassen Sie Ihre Brust mit beiden Händen und bewegen Sie Ihre Hände sanft hin und her – waagrecht und senkrecht.



2. Stützen Sie die Brust mit einer Hand. Streicheln und massieren Sie Ihre Brust sanft mit kleinen, kreisenden Bewegungen der anderen Hand. Wandern Sie hierbei um die ganze Brust herum.



3. Schütteln Sie Ihre Brust leicht. Streichen Sie danach sanft mit den Fingerrücken vom Brustkorb zum Warzenhof hin.



### Muttermilch von Hand ausstreichen

Diese Methode ist mit etwas Übung einfach und unkompliziert, da Sie keinerlei Hilfsmittel benötigen. Fangen Sie die Muttermilch in einer kleinen, gereinigten Schüssel bzw. Milchflasche auf, die Sie vor sich stellen.

Bereiten Sie sich durch eine **Brustmassage** auf das Entleeren der Brust vor.

Umfassen Sie dann mit der Hand Ihre Brust so, dass Ihr Daumen auf der Oberseite, die vier anderen Finger auf der Unterseite positioniert sind – etwa 2 bis 3 cm hinter der Brustwarze. Schieben Sie Ihre Hand sanft waagrecht nach hinten gegen den Brustkorb, ohne die Haut dabei zu dehnen.



Drücken Sie jetzt Daumen und Zeigefinger rhythmisch mehrmals zusammen. Wandern Sie mit Ihrer Hand nach und nach rund um die ganze Brust herum. So werden alle Milchgänge geleert. Ihre Brust darf beim Handentleeren nicht gequetscht werden oder schmerzen.



## Muttermilch abpumpen

Die Brusthauben sollten zur Größe Ihrer Brust und Ihrer Brustwarzen passen – lassen Sie sich entsprechend beim Kauf oder Verleih beraten.

Bereiten Sie sich, wie unter **Vorbereitung** beschrieben, auf das Abpumpen vor. Setzen Sie die Haube so auf, dass sich Ihre Brustwarze in der Mitte befindet und halten Sie die Haube fest. Pumpen Sie zunächst mit der niedrigsten Saugstärke und steigern Sie langsam. Gehen Sie dabei nach folgendem Schema vor:

- Abpumpen 7 Minuten pro Seite  
(nacheinander oder zeitsparend mit Doppelset)
- Erneute, kurze Brustmassage und Wärme
- Abpumpen 5 Minuten pro Seite  
(nacheinander oder zeitsparend mit Doppelset)
- Erneute, kurze Brustmassage und Wärme
- Abpumpen 3 Minuten pro Seite  
(nacheinander oder zeitsparend mit Doppelset)

Wenn Sie für ein gesundes, reifgeborenes Baby abpumpen, spülen Sie nach dem Pumpen alle Teile, die mit Milch in Berührung gekommen sind, direkt unter heißem Wasser aus. Reinigen Sie alles mindestens einmal täglich mit heißem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine. Sterilisieren Sie danach alle Teile durch Auskochen oder im Vaporisator.

Sollten Sie für ein krankes oder frühgeborenes Baby abpumpen, müssen Sie striktere Hygienevorschriften einhalten. Beachten Sie bitte dazu die Informationen aus der Klinik. Halten Sie sich beim Reinigen an die Hinweise des Pumpenherstellers.

## Häufigkeit

Wenn Sie Ihr Baby nicht direkt an der Brust stillen können, ist es sinnvoll, *mindestens 6–8 Mal in 24 Stunden* zu pumpen bzw. auszustreichen, vor allem wenn Sie Ihre Milchbildung noch

aufbauen müssen. Gönnen Sie sich hierbei eine längere Nachtpause. Die Milchbildung wird besser angeregt, wenn Sie häufig und etwas kürzer als selten und lange pumpen bzw. von Hand gewinnen. Je öfter die Brust stimuliert und geleert wird, umso mehr Milch wird gebildet.

Wenn Sie Ihr Baby direkt an der Brust stillen und nur ab und zu oder nur kleinere Mengen Milch gewinnen wollen, können Sie nach Bedarf pumpen bzw. von Hand gewinnen. Zum Beispiel direkt nach dem Stillen, parallel zum Stillen an der zweiten Brust oder zwischen zwei Stillmahlzeiten Ihres Kindes. Dies hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und Ihrer häuslichen Situation ab. Wenn Sie längere Zeit von Ihrem Kind getrennt sind, sollten Sie auf jeden Fall Muttermilch gewinnen, sobald Ihre Brust zu voll wird. Dies entlastet die Brust und Sie beugen einem Milchstau vor.

## Muttermilch aufbewahren

Sie können Ihre Milch in Glasgefäßen, in Plastikflaschen aus Polypropylen (PP) oder in speziellen Muttermilchbeuteln aufbewahren. Meiden Sie Behälter mit Bisphenol A, das in einigen Babyflaschen nachgewiesen wird.

Die Behälter sollten gereinigt und sterilisiert sein. Pumpen Sie am besten direkt in die Gefäße, in denen Sie die Milch auch aufbewahren. Es bietet sich an, Portionen von etwa 60–120ml abzufüllen. Grundsätzlich ist frische Milch qualitativ besser als tiefgefrorene.

Wenn nötig, können Sie frisch abgepumpte Milch auch auf bereits gekühlte oder eingefrorene Milch dazuschütten. Die frisch abgepumpte Milch sollte hierzu bereits für mindestens 30 Minuten gekühlt sein und nur in kleiner Menge auf die bereits gekühlte oder gefrorene Milch dazugeschüttet werden. Lassen Sie beim Einfüllen immer 1 bis 2 cm in den Gefäßen frei, damit die Milch sich beim Einfrieren noch ausdehnen kann. Aus den Muttermilchbeuteln drücken Sie die Luft

heraus, bevor Sie sie verschließen. Beschriften Sie alles mit Datum und Uhrzeit, für die Klinik oder eine Kinderbetreuung auch mit dem Namen Ihres Kindes.

### Muttermilch hält sich...

#### ...frisch abgepumpt bei Zimmertemperatur (16-29 °C):

3 bis 4 Stunden optimal

6 bis 8 Stunden akzeptabel – unter sehr sauberen Bedingungen

#### ...im hinteren Teil des Kühlschranks (unter 4 °C):

72 Stunden optimal

5 – 8 Tage akzeptabel – unter sehr sauberen Bedingungen

#### ...im hinteren Teil des Tiefkühlschranks (unter -18 °C):

6 Monate optimal

1 Jahr akzeptabel

Wenn Sie Muttermilch transportieren müssen, bieten sich Kühltaschen mit Tiefkühlakkus an.

Eingefrorene Milch können Sie nach dem Auftauen (ohne Erwärmen) noch bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

### Sie haben weitere Fragen?

La Leche Liga bietet Ihnen Informationen rund um das Stillen und Muttersein. Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen Ihnen, Lösungen für Stillprobleme zu finden. Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, sind Sie bei La Leche Liga herzlich willkommen und finden Anregungen und Austausch.

Die nächste LLL-Beraterin ist nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt. Eine LLL-Beraterin ist Mutter wie Sie selbst und hat ihre eigenen Kinder

### Muttermilch füttern

- Verwenden Sie immer die älteste Milch aus dem Kühlschrank oder Tiefkühlschrank zuerst.
- Die Milch kann kühl, bei Zimmertemperatur oder erwärmt gegeben werden – richten Sie sich dabei nach Ihrem Baby. Erwärmen Sie Muttermilch unter fließend warmem Wasser oder im warmen Wasserbad.
- Bei gekühlter Muttermilch kann sich eine Sahneschicht absetzen. Mischen Sie diese vorsichtig unter, bevor Sie sie Ihrem Baby geben.
- Tiefgefrorene Milch tauen Sie am besten über Nacht im Kühlschrank auf. Alternativ unter fließendem warmem Wasser oder im warmen Wasserbad.
- Manchmal riecht oder schmeckt aufgetaute Milch seifig oder ranzig. Grund ist die Aktivität eines Enzyms, das die Fette in der Milch aufspaltet. Sie können die Milch trotzdem unbedenklich füttern. Falls Ihr Kind die Milch verweigert, können Sie vorbeugend die frisch gewonnene Milch direkt nach dem Abpumpen soweit erhitzen, dass sich Blasen bilden (aber nicht aufkochen!), danach rasch kühlen und einfrieren.
- Wärmen Sie die Milch nie in der Mikrowelle auf, da die Milch ungleichmäßig erwärmt wird und Verbrühungsgefahr für Ihr Baby besteht.
- Wenn Ihr Baby beim Füttern nicht alle Milch trinkt, werfen Sie diese nach 1 bis 2 Stunden.

gestillt. Sie hat daher Verständnis für alle Ihre Fragen und kann Sie aufgrund ihrer Ausbildung fachlich durch die Stillzeit begleiten.

In einer LLL-Stillgruppe finden Sie Kontakte zu anderen Müttern mit Stillbabys und können sich austauschen. Entspannt, informell und gemütlich!

Stillberaterinnen und Stillgruppen in ihrer Nähe finden Sie unter: [www.lalecheligade](http://www.lalecheligade)