

Expertentipp Stillen – Abpumpen von Muttermilch

Tatjana Bender



*Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Kinderkrankenschwester und
Forschungskordinatorin bei Medela*

Nach den ersten Wochen oder Monaten mit dem Baby, wenn Sie sich als Familie eingelebt haben, erhalten Freizeitaktivitäten und – je nach dem – die Rückkehr in den Beruf wieder einen wichtigen Stellenwert. Ihr Körper hat sich von der Geburt weitgehend erholt. Auch das Gefühl von vollen Brüsten verschwindet allmählich. Ihre Brüste produzieren aber weiterhin genügend Milch, um Ihr Baby optimal zu ernähren.

Wertvollen Freiraum kann nun das gelegentliche Abpumpen von Muttermilch schaffen. So kann Ihr Partner oder ein Babysitter in Ihrer Abwesenheit das Baby mit der abgepumpten Muttermilch füttern. Für jede Mutter ist es wichtig, wieder Zeit für sich zu beanspruchen und für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen.

Entspannt Abpumpen

Abpumpen von Muttermilch dauert nicht lange, ist einfach, macht Sie flexibel und geht praktisch überall: Zu Hause, unterwegs oder am Arbeitsplatz. Am Besten können Sie Ihre Milch mit einer guten Milchpumpe in ruhiger und entspannter Atmosphäre abpumpen.

Die Abpumpdauer beträgt beim einseitigen Abpumpen ca. 20-30 Minuten, beim beidseitigen abpumpen reduziert sich die Abpumpzeit um die Hälfte.

Der beste Zeitpunkt

Zirka eine Stunde nach einer Stillmahlzeit ist der beste Zeitpunkt zum Abpumpen. Danach verbleiben Ihrem Körper noch gut zwei Stunden, um wieder die erforderliche Milchmenge bis zum nächsten Stillen zu bilden. So können Sie langsam ein kleines Milchdepot in Ihrem Gefrierschrank aufbauen.

Sind Sie länger abwesend, werden die Stillmahlzeiten jeweils durch das Abpumpen ersetzt. Und Ihr Baby wird in Ihrer Abwesenheit mit Muttermilch aus dem Fläschchen optimal ernährt. Die abgepumpte Milch kann eingefroren werden und steht dann wieder während Ihrer nächsten Abwesenheit zu Verfügung.



Abpumpen mit der manuellen Hand-Milchpumpe Harmony von Medela.



Beidseitiges Abpumpen von Muttermilch mit der elektrischen 2-Phasen Milchpumpe Symphony von Medela.

Die richtige Menge für eine Mahlzeit

Die Menge, die ein Baby während einer Stillmahlzeit trinkt, variiert natürlich je nach Hungergefühl des Babys. Eine Faustregel besagt, dass das Baby rund ein Sechstel seines Körpergewichts verteilt auf 24 Stunden zu sich nimmt. Dies kann ein kleiner Anhaltspunkt für Sie sein. Jedoch sollten Sie jederzeit auf einen unvorhergesehenen großen Appetit Ihres Babys reagieren können: Halten Sie daher immer eine kleinere Portion Muttermilch im Gefrierschrank bereit!

Die richtige Milchpumpe

Eine gute Milchpumpe ist angenehm, basiert auf neuesten Forschungserkenntnissen und ist einfach in der Bedienung. Milchpumpen gibt es für jeden Lebensstil und jedes Budget. Grundsätzlich unterscheidet man elektrische und manuelle Milchpumpen. Mütter, die regelmäßig länger von Ihrem Baby getrennt sind, genießen die Vorteile einer elektrischen Milchpumpe: Das Abpumpen ist komfortabler und bei Benutzung einer Doppelpumpe halbiert sich die Abpumpzeit. Für gelegentliches Abpumpen ist eine manuelle Pumpe völlig ausreichend.

2-Phasen Milchpumpen

Alle Babys beginnen ihre Stillmahlzeiten mit schnellen und kurzen Zügen, um den Milchfluss anzuregen. Erst wenn die Milch fließt, trinken sie langsamer und ihre Züge werden tiefer. Dieser 2-Phasen Trinkrhythmus eines Babys wurde naturgetreu in den neuen 2-Phasen Milchpumpen umgesetzt. Durch ein Pumpprogramm mit einer Stimulations- und Abpumphase unterscheiden Sie sich deutlich von herkömmlichen Milchpumpen. Dadurch wird das Abpumpen besonders sanft, angenehm und effizient. Infos zu 2-Phasen Milchpumpen finden Sie unter www.medela.de.

Aufbewahrung der Muttermilch

- Keine Lagerung bei Raumtemperatur
- Im Kühlschrank: 3-5 Tage bei ca. 4°C (im Inneren des Kühlschranks; NICHT in der Kühlschranktüre)
- Im ***-Tiefkühlfach: bis zu 3 Monate bei ca. -16°C
- Im Gefrierschrank: bis zu 12 Monate bei ca. -18°C

Verabreichen der Muttermilch

Hier braucht es Geduld, denn viele Babys verstehen nicht, warum sie jetzt auf einmal aus etwas anderem trinken sollten, als aus der Brust der Mutter.

Überlassen Sie deshalb den ersten Fütterungsversuch mit der Flasche dem Partner oder einer anderen Person Ihres Vertrauens. Das Kind wird den Wechsel zu dieser anderen Trinkmöglichkeit eher verstehen, wenn es nicht in den Armen seiner Mutter direkt an der Brust liegt. Klappt es beim ersten Mal nicht, versuchen Sie es ein paar Tage später wieder. Das Trinken aus der Flasche ist eine Fertigkeit, die Ihr Baby erst erlernen muss. Alternativen zur Flaschenfütterung bietet der SoftCup™ Spezial-Trinkbecher oder der Einweg-Trinkbecher, beides von der Firma Medela. Erhältlich sind diese Produkte in jeder Apotheke und erfordern in jedem Fall Beratung von einer Fachperson.

Frage an die Expertin: Mein Baby nimmt die Flasche nicht

Um mal für ein paar Stunden aus dem Haus zu gehen, habe ich einen kleinen Vorrat an Muttermilch im Gefrierschrank angelegt. Nun hat mein Mann bereits dreimal versucht, in meiner Abwesenheit, die Kleine mit der Flasche zu füttern. Aber Sie möchte daraus nicht trinken, obwohl es ja meine Muttermilch ist! Was können wir tun? Schmeckt aufgetaute Muttermilch vielleicht anders? Oder liegt es am Sauger? Ich habe schon etliche Modelle zu Hause liegen. Schnuller nimmt Sie im Übrigen auch nicht. Juliane Schouren / Köln

Ihre Tochter scheint sehr genau zu wissen, was sie will und was gut für sie ist. Sie scheint einfach nicht zu verstehen, warum sie auf einmal aus einer anderen „Quelle“ ihren Hunger und Durst sättigen soll, wo sie doch den besten Ort dafür kennt, ihre Brust! Das Saugen an der Flasche ist tatsächlich etwas völlig Neues und Anderes. Ihre Tochter muss beim Saugen an der Flasche ein völlig anderes Saugmuster anwenden, was anfangs noch sehr ungewohnt ist und was sie erlernen muss. Ihre Tochter stellt übrigens für ausschließlich gestillte Kinder keinen Einzelfall dar! Typisch hierfür ist auch, dass sie keinen Schnuller akzeptiert. Sie sieht überhaupt keine Veranlassung dafür, weil sie ihr komplettes Saugbedürfnis an Ihrer Brust stillt!

Zu Verabreichung der abgepumpten Muttermilch stehen außer der Flasche aber auch noch andere Möglichkeiten zur Verfügung. Zum Beispiel das Füttern mit dem Einweg-Trinkbecher von Medela. Diesen legt man auf die Unterlippe des Babys und es kann ganz nach seinem Bedarf die Milch aus dem Becher lecken. Für diese Art der Ernährung muss Ihr Kind kein anderes Saugmuster erlernen. Lassen Sie sich dabei von einer Laktationsberaterin / IBCLC oder Ihrer Hebamme unterstützen!