



Rund ums Stillen

Ihre Mütter- und Väterberatung

Abpumpen von Muttermilch

Die Gründe zum Abpumpen von Muttermilch, sind vielfältig. Je nach Ihrem individuellen Bedürfnis eignen sich gewisse Pumpen besser. Lassen Sie sich deshalb von einer Fachperson beraten! Gerne geben wir Ihnen einige allgemeine Tipps, die Ihnen das Abpumpen erleichtern.

Vor dem Abpumpen

- Waschen Sie Ihre Hände gründlich und stellen Sie Pumpe und Zubehör bereit.
- Machen Sie es sich bequem, möglichst in einem ruhigen Raum ohne Störungen.
- Bereiten Sie mit einer Massage ihre Brust vor, um den Milchspendereflex auszulösen.

Abpumpen

- Platzieren Sie Ihre Brustwarze in der Mitte der Brustglocke.
- Beginnen Sie mit der minimalen Saugstärke und schneller Frequenz.
- Erhöhen Sie dann die Saugstärke, pumpen Sie jedoch langsamer, es darf nicht wehtun.
- Sie können unmittelbar nach dem Stillen oder zwischen zwei Stillmahlzeiten abpumpen oder während des Stillens an der anderen Brust.
- Schalten Sie die Pumpe aus, bevor sie die Brustglocke von der Brust entfernen.
- Wechseln Sie die Brust, sobald der Milchfluss abnimmt.
- Wechselpumpen: Beide Brüste abwechselnd pumpen, unterbrochen von einer kurzen Brustmassage, oder beide Seiten gleichzeitig etwa 15 Minuten mit einem Doppelpumpset. Mit der Brustmassage fördern Sie den Milchfluss.
- Spülen Sie das Pumpset nach jedem Gebrauch gründlich mit heissem Wasser und Spülmittel.
- Kochen Sie das Set alle 24 Stunden aus oder waschen Sie es in der Abwaschmaschine bei mindestens 60°C.

Häufigkeit des Abpumpens

Die Häufigkeit richtet sich nach dem Grund für das Abpumpen. Wenn Sie nur pumpen und nicht stillen, entleeren Sie die Brust in 24 Stunden mindestens 6 Mal. Bei zeitweiser Trennung vom Baby pumpen Sie so oft, wie Ihr Baby in der Abwesenheit an der Brust trinken würde, mit einer Nachtpause von fünf Stunden.

Brustpumpen können Sie in Spitälern, Drogerien und Apotheken kaufen oder mieten.

Aufbewahren von Muttermilch

Hier die wichtigsten Informationen für Sie

- Muttermilch kann in sauberen Glas- oder Hartplastikbehältern (Polypropylen – PP, Polyethylen – PE) oder in speziellen Gefrierbeuteln aufbewahrt werden. Nicht zu grosse Portionen einfrieren, um Reste zu vermeiden. Jedes Gefäss mit Datum beschriften.
- Nach dem Pumpen die Muttermilch in einem geschlossenen Gefäss in den Kühlschrank stellen.
- Gekühlte Milch, die innerhalb von 24 Stunden gesammelt worden ist, darf vermischt werden.
- Zum Tiefkühlen: Muttermilch innerhalb von 24 Stunden einfrieren. Beim Transport Kühlkette aufrechterhalten.

Haltbarkeit von Muttermilch

Bei Raumtemperatur, frisch abgepumpt
4(-8) Stunden

Im Kühlschrank bei 0–4°C
4(-8) Tage

Im Tiefkühlfach des Kühlschranks mit separater Türe
3 Monate

Im Tiefkühler mit konstant -18°C
6 Monate

Aufgetaute Muttermilch nicht wieder einfrieren – sie darf im Kühlschrank jedoch bis zu 24 Stunden aufbewahrt werden.

Wichtige Hinweise

- Gekühlte Milch im Wasserbad aufwärmen.
- Gefrorene Milch über Nacht im Kühlschrank auftauen oder unter immer wärmer werdendes Wasser halten.
- Aufgetaute Muttermilch kann seifig riechen oder flocken, was die Qualität der Milch aber nicht beeinflusst. Erwärmte Muttermilch bei Nichtgebrauch wegwerfen.
- Muttermilch nicht in der Mikrowelle auftauen oder erwärmen, weil damit Vitamin C und weitere wesentliche Inhaltsstoffe zerstört würden.
- Temperatur vor der Verabreichung auf der Innenseite des Handgelenks überprüfen.

Abstillen ohne Medikamente

Sie möchten teilweise oder ganz abstillen und dabei auf Medikamente verzichten?

Wir haben für Sie hilfreiche Informationen zusammengestellt

- Verringern Sie die Anzahl der Stillmahlzeiten und die Dauer des Stillens oder des Abpumpens schrittweise, eine Mahlzeit nach der anderen. Je weniger stimuliert wird, desto weniger Muttermilch wird gebildet.
- Schränken Sie die Trinkmenge nicht ein.
- 2–3 Tassen Salbei- oder Pfefferminztee kann den Bedarf an Muttermilch reduzieren.
- Kontrollieren Sie Ihre Brüste täglich mehrmals durch Abtasten, damit Sie Verhärtungen frühzeitig erkennen und die Brust durch kurzes Ansetzen oder Ausstreichen der Milch entlasten können. Danach können Sie die Brust kühlen.
- Bei Verhärtungen, die länger als 12–24 Std. bestehen bleiben, und bei Rötungen suchen Sie eine Fachperson auf.

Stadt Zürich
Soziale Dienste
Mütter- und Väterberatung
Molkenstrasse 5/9
8004 Zürich
T +41 44 412 76 00
stadt-zuerich.ch/mvb

