

# Wie optimiere ich das Abpumpen von Muttermilch?

Um eine ausreichende Milchmenge zu erzielen, müssen Mütter ihre Laktation initiieren, aufbauen und erhalten. Die Gesamtmilchmenge erhöht sich innerhalb des ersten Monats der Stillzeit <sup>1</sup>.

Die folgenden Informationen sind relevant, falls eine Milchpumpe nach dem „Milcheinschuss“ (Initiierung) verwendet wird, um die Laktation aufzubauen und zu erhalten.



## 2-Phase Expression

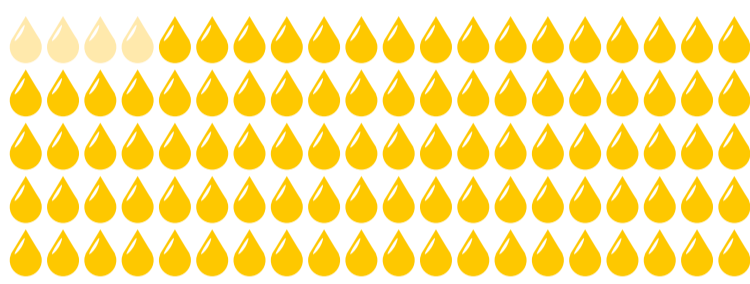
Die 2-Phase Expression Technologie ahmt das natürliche Saugverhalten des Säuglings nach.

### Stimulationsphase

Wenn Säuglinge zum Stillen an die Brust angelegt werden, beginnen sie mit einem schnellen Saugrhythmus, um den Milchfluss anzuregen <sup>2</sup>. Das Abpumpen mit einer Stimulationsphase von >100 Zyklen/Minute ahmt dies nach <sup>3,4</sup>.

### Abpumpphase

Sobald die Milch zu fließen beginnt, wenden Säuglinge einen langsameren Saugrhythmus an, um die Milch zu trinken <sup>2</sup>. Das Umstellen der Pumpe auf die langsamere Abpumpphase von ~60 Zyklen/Minute nach dem Milchspendereflex imitiert dies und unterstützt so den Milchfluss <sup>4,5</sup>.



Nur 3,9% der gesamten Milchmenge werden vor dem ersten Milchspendereflex (Ejektionsreflex) entnommen. Der Milchspendereflex erleichtert das Abpumpen der verbleibenden 96,1% <sup>6</sup>.

■ 3,9% während der Stimulationsphase  
■ 96,1% während der Abpumpphase

**2–14**  
Milchspendereflexe  
in 15 min

Manche Mütter müssen aufgrund der Anzahl ihrer Milchspendereflexe länger abpumpen als andere, da diese bestimmen wie häufig und lange die Milch fließt <sup>7</sup>.

**~15**  
Minuten

Es sollte so lange abgepumpt werden bis sich die Brust gut entleert und überall weich anfühlt und die Milch nicht mehr fließt. Dabei sollte keine genaue Dauer festgelegt werden.



## Beidseitiges Abpumpen

Beidseitiges Abpumpen mit der 2-Phase Expression Technologie bringt Müttern viele Vorteile.

**+1**  
Milchspendereflex

Durch einen zusätzlichen Milchspendereflex wird mehr Milch gebildet. Beidseitiges Abpumpen erzeugt durchschnittlich 4,4, einseitiges Abpumpen 3,4 Milchspendereflexe <sup>8</sup>.

**18%**  
mehr Milch

Durchschnittlich 18% mehr Milchmenge werden durch beidseitiges Abpumpen erreicht im Vergleich zum einseitigen Abpumpen jeder Brust <sup>8</sup>.

**8,3%**  
Fettgehalt

Erzeugt Milch mit höherem Energiegehalt. Der Fettgehalt der gesamten abgepumpten Menge liegt bei 8,3% im Vergleich zu 7,3% bei einseitigem Abpumpen <sup>8</sup>.

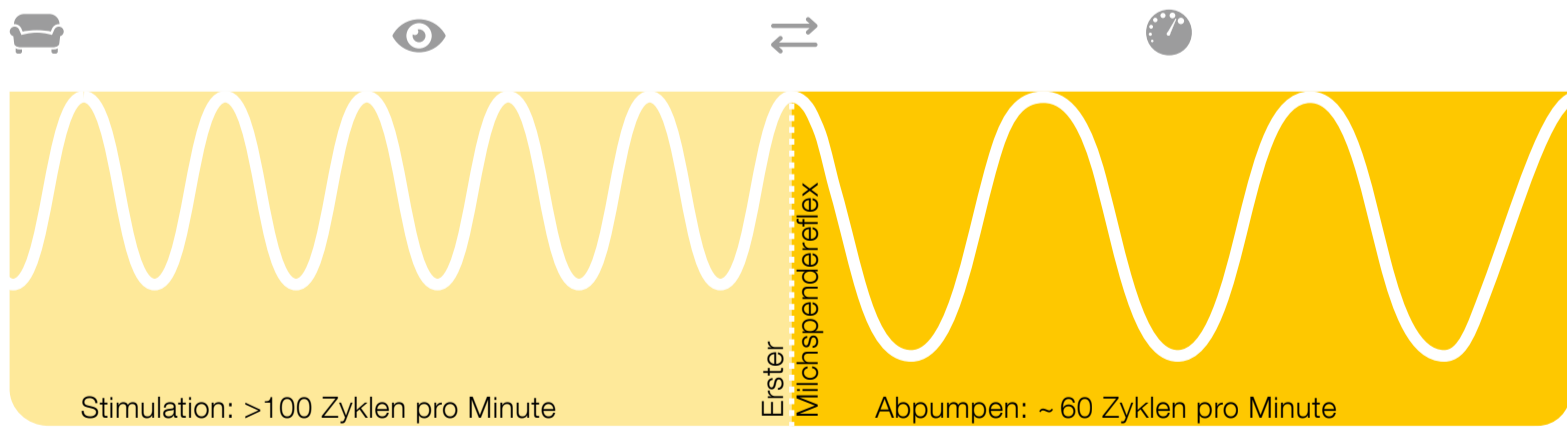
**2 Stunden**  
Zeitersparnis

Beidseitiges Abpumpen spart bis zu zwei Stunden täglich im Vergleich zum einseitigen Abpumpen, wenn achtmal pro Tag ausschließlich abgepumpt wird.



## Tipps und Tricks

Die folgenden Tipps und Tricks können ein angenehmes und effizientes Abpumpen ermöglichen:



Entspannen

Entspannung unterstützt den Milchfluss. Stress und Adrenalin behindern Oxytocin – das wichtigste Hormon für den Milchspendereflex <sup>9</sup>.



Umschalten

Der Wechsel zur Abpumpphase beim ersten Milchfluss ist wichtig, da dieser erste Milchspendereflex ~36% der Milchmenge ausmacht <sup>7</sup>.



Beobachten

Viele Mütter spüren den Milchspendereflex nicht, daher ist es wichtig, darauf zu achten. Der Milchspendereflex ist durch den ersten Milchstrahl gekennzeichnet <sup>3</sup>.



Einstellen

Um mehr Milch in weniger Zeit abpumpen zu können, sollten Mütter das Vakuum in der Abpumpphase auf den höchsten Komfortwert einstellen <sup>6</sup>.

### Literaturhinweise

<sup>1</sup> Kent, J.C. et al. Pediatrics 117, e387-e395 (2006).  
<sup>2</sup> Mizuno, K. et al. Pediatr Res 59, 728-731 (2006).  
<sup>3</sup> Kent, J.C. et al. J Hum Lact 19, 179-186 (2003).

<sup>4</sup> Meier, P.P. et al. Breastfeed Med 3, 141-150 (2008).  
<sup>5</sup> Mitoulas, L. et al. J Hum Lact 18, 353-360 (2002).  
<sup>6</sup> Kent, J.C. et al. Breastfeed Med 3, 11-19 (2008).

<sup>7</sup> Prime, D.K. et al. Breastfeed Med 6, 183 (2011).  
<sup>8</sup> Prime, D.K. et al. Breastfeed Med 7, 442-447 (2012).  
<sup>9</sup> Newton, M. et al. J Pediatr 33, 698-704 (1948).