

## Läuft! 10 Fakten übers Milchabpumpen

- Das Abpumpen von Muttermilch gehört bereits für 3 von 4 Mamas zum Still-Alltag
- Jede Mutter ist anders: Abpumpen schafft Flexibilität und Sicherheit bei der ganz individuellen Stillzeitgestaltung
- Von Brusthaube bis Pumprhythmus: Medela verrät Tipps und Tricks für erfolgreiches und komfortables Abpumpen

Dietersheim, 1. März 2019: Dass Muttermilch die beste Nahrung für Babys ist, steht heute außer Frage. Nicht umsonst empfiehlt die WHO inzwischen, Neugeborene die ersten sechs Lebensmonate voll zu stillen. Die Entscheidung ob, wie lange und in welcher Form Mütter stillen, bleibt dabei jedoch ganz allein ihnen überlassen. Das Abpumpen von Muttermilch kann Familien und gerade Mamas dabei unterstützen, ihre ganz persönliche Still Erfahrung flexibler zu gestalten. Auch bei Stillproblemen kann die Stimulation durch die Milchpumpe die Milchproduktion anregen und die längere Versorgung des Säuglings mit Muttermilch unterstützen. Dennoch wird das Thema im deutschsprachigen Raum bisher kaum besprochen und das obwohl das Abpumpen von Muttermilch inzwischen bereits für drei von vier Müttern zum Still-Alltag gehört, wie eine aktuelle Auswertung von Medela zeigt. Der weltweit führende Anbieter von Stillprodukten unterstützt Familien dabei, die Stillzeit so flexibel und komfortabel wie möglich zu gestalten. Doch welche Milchpumpe ist die Richtige? Worauf kommt es beim Abpumpen an und welche Tricks fördern den Milchfluss? Zum Launch der neuen Medela Flex™-Technologie, dank der Mütter jetzt noch bequemer und effizienter abpumpen können, verraten die Experten zehn Fakten zum Abpumpen.

### 1. Flexibilität beim Stillen: Darum pumpen Mütter ab

Wie eine aktuelle Studie von Medela zeigt, ist das Abpumpen von Muttermilch längst keine Ausnahme mehr: Schon drei von vier Müttern pumpen ergänzend zum Stillen ab. Die Gründe hierfür sind ganz unterschiedlich. Zum einen können Milchpumpen Mutter und Kind bei Stillproblemen unterstützen. Sind die Brustwarzen wund oder entzündet, gibt es einen Milchstau oder der kleine Liebling hat Saugschwierigkeiten, hilft das Abpumpen dabei, die Versorgung mit gesundheits- und entwicklungsfördernder Muttermilch sicherzustellen. Mütter können so trotz Schwierigkeiten länger stillen, anstatt frühzeitig abzustillen. Gleichzeitig zeigt die Umfrage, dass Mamas durch das zusätzliche Pumpen und Lagern von Muttermilch Sicherheit und Flexibilität in ihrem ganz persönlichen Still-Alltag gewinnen. Als Gründe für eine Trennung von ihrem Baby geben Mütter zum Beispiel Besuche beim Arzt oder beim Rückbildungskurs, Verpflichtungen wie das Einkaufen oder auch Freizeitverabredungen oder Sport an. Durch das Abpumpen können sich Mamas dabei stets sicher sein, dass ihr Baby auch in ihrer Abwesenheit gut versorgt ist.

### 2. Elektrisch oder per Hand? Welche Pumpe passt zu mir?

Welche Milchpumpe die richtige ist, hängt vor allem von den Gründen für das Abpumpen ab. Soll nur gelegentlich eine Stillpause überbrückt werden, reicht höchstwahrscheinlich eine klassische Handpumpe. Wollen Mütter jedoch öfter oder sogar regelmäßig ergänzend zum Stillen pumpen oder sogar komplett auf abgepumpte Milch zurückgreifen, empfiehlt sich eine elektrische Milchpumpe. Dabei muss es nicht die große und unhandliche Mietpumpe sein. Moderne elektrische Milchpumpen gibt es bereits im Handtaschenformat – ideale Begleiter für das Abpumpen unterwegs! Wer zeitlich besonders eingespannt ist, greift am besten auf eine Doppelmilchpumpe zurück, die beide Brüste gleichzeitig entleert. Hiermit lassen sich 18 Prozent mehr Milch in der Hälfte der Zeit gewinnen. Perfekt für vielbeschäftigte Mamas!

### 3. No pressure! Gefahren schlechtsitzender Brusthauben

Neben der Art der Milchpumpe geht es vor allem darum, die richtige Brusthaube auszuwählen. Oberstes Gebot dabei: Die Brust sollte niemals gequetscht werden. Sitzt die Brusthaube zu eng, werden die feinen Milchkanäle direkt unter der Haut zusammengedrückt und der Milchfluss wird gestört. Auch die empfindliche Brustwarze kann durch eine schlechtsitzende Brusthaube verletzt

werden. Spüren Mütter Reibung oder fühlt sich der Abpumpvorgang unangenehm an, sollten Sitz und Passform der Brusthaube überprüft werden. Schmerzen sollte eine Milchpumpe niemals verursachen!

#### **4. Der richtige Winkel macht's: Das Geheimnis der perfekten Passform**

Die Formen von stillenden Brüsten sind beinahe so unterschiedlich wie die Mütter selbst. Die richtige Passform für die Brusthaube zu finden ist deshalb gar nicht so einfach. Gemeinsam mit Forschern der University of Western Australia haben die Medela-Wissenschaftler die weltweit erste Datenbank von 3D-Brustscans stillender Mütter aufgebaut. Das Ergebnis: Der perfekte Öffnungswinkel der Brusthaube beträgt 105 Grad. Er passt sich optimal an die verschiedenen Brustformen an, ohne die empfindlichen Milchkanäle zu quetschen, so klapp'ts auch mit dem Milchfluss besser!

#### **5. Die 4mm-Regel: Die passende Tunnelgröße ermitteln**

Nicht nur von Frau zu Frau auch während des Stillens unterscheidet sich die Form der eigenen Brust mitunter enorm. Während des Milchspendereflezes vergrößern sich die Milchkanäle um bis zu 68 Prozent<sup>1</sup>, der Brustwarzendurchmesser nimmt um 2-3mm<sup>2</sup> zu. Damit es nicht zu unangenehmer Reibung kommt, müssen Mamas deshalb auch die richtige Tunnelgröße der Brusthaube für ihre Brüste ermitteln. Denn: Große Brüste haben nicht automatisch große Brustwarzen, kleine nicht immer kleine. Vor der Anschaffung der Brusthaube gilt es deshalb, den eigenen Brustwarzendurchmesser zu messen. Mithilfe der 4mm-Regel finden Mütter dann die perfekte Tunnelgröße für ihre Brust, diese sollte nämlich immer etwa 4mm mehr betragen als der gemessene Durchmesser. Übrigens: Nicht mal die eigenen Brüste gleichen sich immer. Deshalb immer beide Seiten messen und ggf. zwei unterschiedliche Hauben kaufen! Ein regelmäßiges Nachmessen garantiert auch im Verlauf der Stillzeit immer die perfekte Passform.

#### **6. Relax! Tipps für einen guten Milchfluss**

Ist die richtige Milchpumpe mit passender Brusthaube gefunden, gilt es, den Milchfluss in Schwung zu bringen. Hierfür ist vor allem eine ruhige Umgebung und entspannte Position entscheidend! Viele Mütter beugen sich beim Abpumpen instinktiv nach vorn, die verkrampte Haltung behindert jedoch mitunter den Milchfluss. Denn: Um den Milchspendereflezes auszulösen, braucht es das Glückshormon Oxytocin, das bei Anspannung ausbleibt. Hilfe bei der Suche nach der perfekten Position bieten ovale Brusthauben, die sich um bis zu 360 Grad drehen lassen. Auf diese Weise können Mütter sich zurücklehnen und sogar während des Abpumpvorgangs ihre Position anpassen, um stets komfortabel und entspannt zu sitzen. Gemeinsam mit einem Blick auf das geliebte Baby, sei es auf einem Bild oder neben sich eingekuschelt, wird der Milchfluss so optimal gefördert.

#### **7. Vorher, nachher oder zwischendurch? Wann ist der beste Zeitpunkt, um abzupumpen?**

Wie fast in allen Situationen mit Baby gibt es auch beim Abpumpzeitpunkt kein richtig oder falsch. Viele Mütter sorgen sich jedoch, dass sie ihrem Kind durch das zusätzliche Milchabpumpen wertvolle Muttermilch vorenthalten oder gar ein Mangel entsteht. Eine gute Möglichkeit, den Milchfluss gleichmäßig zu halten, ist deshalb das Abpumpen etwa eine Stunde nach einer Stillmahlzeit anzusetzen. Zu diesem Zeitpunkt ist der kleine Liebling bereits versorgt und der mütterliche Körper hat in der Regel noch weitere zwei Stunden Zeit, um seine Reserven aufzufüllen. Wer unterwegs abpumpen möchte, tut das am besten zu der Zeit, wo auch eine Stillmahlzeit liegen würde.

#### **8. So natürlich wie möglich: Pumpen wie ein Baby**

Besonders gut und effizient funktionieren Milchpumpen, wenn sich der Abpumpvorgang für den Körper so natürlich wie möglich anfühlt. Beste Ergebnisse liefern deshalb Pumpen, die sich die so genannte 2-Phase-Expression®-Technologie zu Nutze machen, die das natürliche Saugverhalten des Babys imitiert. Zu Beginn saugt es stärker und schneller, um den Milchfluss anzukurbeln, danach wird das Saugen ruhiger. Imitiert die Milchpumpe diese zwei Phasen, kann besonders der Milchspendereflezes gut genutzt und damit speziell zu Beginn viel Milch gewonnen werden.

#### **9. Milchbar: So wird Muttermilch richtig gelagert**

Ist die Muttermilch abgepumpt, soll aber nicht direkt gefüttert werden, ist vor allem die hygienisch einwandfreie Lagerung entscheidend. Damit kein Tropfen verloren geht, wird das kostbare Gut am besten direkt in der Flasche aufbewahrt, in die sie abgepumpt wurde. Wer besonders viel Milch lagern möchte, greift am besten auf platzsparende Muttermilchbeutel zurück. Bei äußerst sauberen Bedingungen hält sich Milch bei Raumtemperatur sechs Stunden, im Kühlschrank bei Temperaturen

unter 5 Grad Celsius sind es fünf Tage, im Gefrierfach bei unter 18 Grad Celsius bleibt sie sogar bis zu neun Monate frisch. Dabei sollte man jedoch beachten, dass die Flaschen oder Beutel im Kühlschrank dort gelagert werden, wo es besonders kalt ist, also z.B. hinten auf dem Glasregal oberhalb des Gemüsefachs. Niemals sollte die Milch in der Kühlschranktür aufbewahrt werden! Eine genaue Beschriftung der Behälter ist dabei für die sichere Verwendung Pflicht.

## **10. Keimfreier Gaumenschmaus: Hygiene-Tipps fürs Abpumpen**

Damit die wertvolle Muttermilch nicht verunreinigt wird, gilt es das Abpumpset regelmäßig – also am besten nach jeder Verwendung – und nach Anleitung zu reinigen. Das Einnisten von Keimen geschieht schneller als man denkt, deshalb genügt es nicht, das Zubehör gründlich zu spülen. Sicherheit bieten die Reinigung in der Spülmaschine oder mit Dampfreinigern. Zudem gibt es inzwischen sogar spezielle Beutel für die Mikrowelle, so dass die nötige Sterilisation zum Kinderspiel wird.

## **Über Medela**

Medela mit Sitz in der Schweiz wurde 1961 von Olle Larsson gegründet und wird heute von seinem Sohn Michael Larsson geleitet. Medela ist überzeugt davon, dass Muttermilch das Beste für Babys ist und setzt sich bereits seit über 50 Jahren dafür ein, dass jedes Baby sie so lange wie möglich bekommen kann. Um Muttermilch und den natürlichen Prozess des Stillens immer besser zu verstehen, betreibt das Unternehmen Grundlagenforschung in Zusammenarbeit mit führenden Wissenschaftlern, Fachspezialisten und Universitäten und nutzt die Forschungsergebnisse in der Entwicklung ihrer Stillprodukte und -lösungen. Medela hat 18 Tochtergesellschaften in Europa, Nordamerika und Asien und vertreibt ihre Produkte zusammen mit unabhängigen Partnern in über 100 Ländern. Das Unternehmen beschäftigt weltweit über 1.700 Mitarbeiter, davon 440 im Kanton Zug.

## **Pressekontakt:**

Julia Beyer | Mashup Communications GmbH | +49.30.91531473 | [medela@mashup-communications.de](mailto:medela@mashup-communications.de)

## **Literaturhinweise:**

(1) Ramsay DT et al. Pediatrics. 2004;113:361-367

(2) Geddes DT et al. Early Hum Develop. 2008 Jul 1;84:471-477