

## Pumpanleitung für eine optimale Anregung der Milchproduktion

Das Evangelische Diakonieverbund ist eine zertifizierte babyfreundliche Geburtsklinik. Deshalb sind wir bestrebt den Stillbeginn so optimal wie möglich zu unterstützen.

Da ihr Kind noch nicht optimal an der Brust trinkt oder es in die Kinderklinik verlegt wurde, haben wir für Sie eine Pumpanleitung zusammengefasst.

### Pumpen mit Handentleerung

Aus dem aktuellen Studienstand ist bekannt, dass frühes Handentleeren kombiniert mit frühem Pumpen (Hands on Pumping) zum besten Ergebnis bezüglich der Milchmenge führt, wenn das Kind noch nicht gestillt werden kann oder das Stillen eine Ergänzung benötigt.

Das Pumpmanagement sollte ähnlich dem Trinkverhalten des Neugeborenen sein.

#### Ablauf:

- Bitte waschen Sie immer die Hände vor dem Pumpen.
- Benutzen Sie nur hygienisch aufbereitete Absaughauben und Flaschen. Die Absaughaube muss für Ihre Brust angepasst sein.
- Gestalten Sie sich eine angenehme Atmosphäre (neben dem Baby pumpen oder Babybild aufstellen, bequeme Lagerung, keine Störungen von Besuchern, Trinken bereitstellen).
- Massieren Sie zu Beginn die Brust, wie es Ihnen gezeigt wurde.
- Setzen Sie die Absaughaube so an, dass die Brustwarze nicht verletzt wird; die Absaughaube nahe an der Brust halten.
- Das Pumpen mit niedrigem Sog beginnen und langsam steigern (das Abpumpen darf nicht schmerzen!).
- Pumpdauer: Doppelpumpe: 3-4 x 5 Minuten mit kurzen Pausen zur Brustmassage.
- Beenden Sie die Pumpeinheit mit einer Handentleerung.

Pumpfrequenz, individuell so ähnlich wie möglich dem physiologischem Trinkverhalten des Kindes angepasst (10 - 12mal /24h).

### Powerpumping

In besonderen Situationen, z.B. wenn das Kind den ganzen Tag sehr müde war und keine Zeit für das Pumpen war, empfehlen wir das Powerpumping. Powerpumping benötigt im Idealfall eine Stunde Zeit.

#### Ablauf:

- Bitte waschen Sie die Hände immer vor dem Pumpen.
- Benutzen Sie nur hygienisch aufbereitete Absaughauben und Flaschen. Die Absaughaube muss für Ihre Brust angepasst sein.
- Gestalten Sie sich eine angenehme Atmosphäre (neben dem Baby pumpen oder Babybild aufstellen, bequeme Lagerung, keine Störungen von Besuchern, Trinken bereitstellen).
- Massieren Sie zu Beginn die Brust, wie es Ihnen gezeigt wurde.
- Setzen Sie die Absaughaube so an, dass die Brustwarze nicht verletzt wird; die Absaughaube nahe an der Brust halten.
- Massieren Sie die Brust während des Pumpens immer wieder.
- Das Pumpen mit niedrigem Sog beginnen und langsam steigern (das Abpumpen darf nicht schmerzen!).
- Wenn möglich pumpen Sie nun über einen Zeitraum von einer Stunde in Intervallen von 5 – 10 Min. Im Wechsel mit einer Pause von 10 Minuten.
- Beenden Sie die Pumpeinheit mit einer Handentleerung.

Diese Anleitung ersetzt keinesfalls eine Einführung oder Beratung durch unsere Mitarbeitenden, sondern ist eine schriftliche Ergänzung.

Wenn Sie Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an uns, wir beraten Sie gerne.