

Kolostrum und Muttermilchgewinnung - jeder Tropfen zählt!

Muttermilch – das Beste für Sie und Ihr Kind

Muttermilch ist die natürliche, optimal abgestimmte Ernährung für Ihr Kind. Sie schützt und stärkt nicht nur die Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys – sondern fördert auch Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.



Abpumpen nach der Geburt Ihres Kindes:

Beginnen Sie möglichst in den ersten 3-6 Stunden nach der Geburt mit Ausstreichen bzw. Abpumpen der Brust.

Anschliessend empfehlen wir wie folgt zu Pumpen, um die Brust zu stimulieren und die Milchproduktion anzuregen:



...mindestens
8 Mal innerhalb von
24 Stunden abpumpen



Zudem min. **1 Mal in der Nacht abpumpen** (maximal 5 Stunden Pause)

Um die Hormonumstellung für die Milchproduktion zu nutzen und die sekretorische Aktivierung einzuleiten, ist es besonders wichtig in den ersten 3 Tagen, möglichst oft abzupumpen für den zukünftigen Erfolg.

Es ist normal, wenn anfangs nur sehr wenig Milch produziert wird, aber die regelmässige Stimulation ist wichtig, um die Milchproduktion in Gang zu bringen. Jeder Tropfen zählt, darum diese mit Wattestäbchen oder mit einer kleinen Spritze aufsaugen und mit zu Ihrem Kind bringen.

Wir empfehlen beide Seiten gleichzeitig abzupumpen um von diesen Vorteilen zu profitieren:



Doppelseitiges Abpumpen

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

+1

Milchspendereflex

Durch einen zusätzlichen Milchspendereflex wird mehr Milch gebildet. Doppelseitiges Abpumpen erzeugt durchschnittlich 4,4, einseitiges Abpumpen 3,4 Milchspendereflexe.¹

**18 %
mehr Milch**

Durch doppelseitiges Abpumpen wird durchschnittlich 18 % mehr Milchmenge erreicht als beim einseitigen Abpumpen jeder Brust.¹

**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.¹

**2 Stunden
Zeitersparnis**

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

Medela Symphony Milchpumpe: Wann Wechseln vom Initial-Programm (Einschalten und Tropfen drücken) zum Erhaltprogramm (nur noch einschalten drücken):



- Wenn in einem Abpumpvorgang aus beiden Brüsten zusammen 20 ml oder mehr abgepumpt werden



ODER

- Wenn Anzeichen für eine physiologische Brustdrüsenanschwellung (Milcheinschuss) auftreten

ODER

- Ab Tag 6

Vacuumeinstellung bei der Pumpe:

Um mehr Milch in weniger Zeit abpumpen zu können, Vakuum auf dem höchsten noch als komfortabel empfundenen Wert einstellen.

Milchmenge:

Sie sollte idealerweise ab dem 3.Tag zunehmend mehr werden und mit 14Tagen idealerweise 500-700ml im Tag sein.

Wenn Ihr Kind an der Brust trinkt und Ihre Milchmenge noch nicht ausreicht um den Bedarf Ihres Kindes zu decken, empfehlen wir auch nach dem Stillen noch abzupumpen um weiter anzuregen.

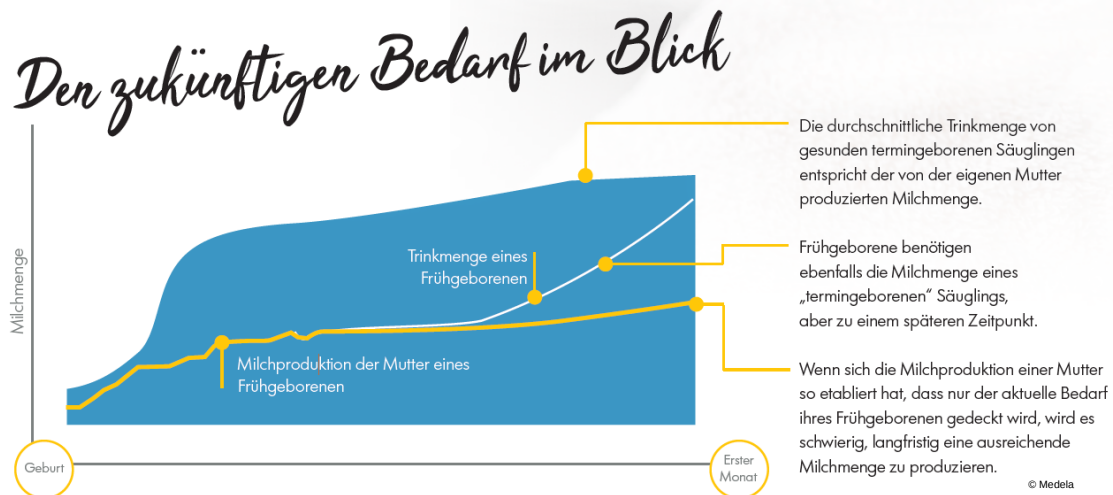
Pumpset:

nach jedem Gebrauch auseinandernehmen, nach Anleitung auswaschen und sauber auf Plateau in 4.Nachttischschublade aufbewahren. Tagespumpset von Medela nach 24std entsorgen.

Pumpflaschen werden sterilisiert.

Milchsammlung zu Hause:

In Glasflaschen um 18Uhr und 06Uhr eine neue Flasche beginnen, Kleber mit Name des Kindes, Datum und Zeit versehen auf Flasche kleben. Gekühlt mitbringen zum Kind.



Falls Sie Fragen zum Pumpen oder Stillen haben, wenden Sie sich gerne an die Pflege oder Stillberatung.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

