

Pumptagebuch

Liebe Eltern!

Das Team der Stillambulanz am Kepler Universitätsklinikum gratuliert herzlich zur Geburt Ihres Kindes!

In diesem Pumptagebuch finden Sie viele wichtige Informationen zur Milchgewinnung und zum Umgang mit Muttermilch. Muttermilch bietet Ihrem Baby sämtliche nötigen Nährstoffe, Vitamine und Abwehrstoffe, wodurch es optimal vor Infektionen und Krankheiten geschützt wird.

Gerne begleiten wir Sie auf Ihrem persönlichen Weg von der Muttermilchgewinnung bis hin zum Stillen.

Das Stillen geht über die bloße Nahrungsaufnahme hinaus. Es stärkt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind und erfüllt das Bedürfnis nach Zuneigung, Wärme und Geborgenheit auf eine besondere Weise.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Pumptagebuch eine Hilfestellung geben und Sie in dieser besonderen Zeit damit unterstützen können.

Bei weiteren Fragen, rund um das Thema Milchgewinnung und Stillen, steht Ihnen das Team der Stillambulanz gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 8.00 bis 11.00 unter T +43 (0)5 7680 84 - 24838

Ihr Team der Stillambulanz



Inhaltsverzeichnis

Bedeutung der Muttermilch für Ihr Kind	3
Bedeutung des Stillens für die Mutter	3
Beginn der Milchbildung	3
Brustmassage	4
Handgewinnung von Muttermilch	5
Abpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe	6
Power-Pumping	7
Cluster-Pumping	7
Hands-on-Pumping	7
Wie kann ich das Abpumpen in meinen Tagesablauf integrieren?	8
Aufbewahrung und Transport der Muttermilch	8
Ausleihen einer elektrischen Milchpumpe für zu Hause	9
Reinigung des Abpumpzubehörs zu Hause	9
Unterstützende Maßnahmen zum Auslösen des Milchspendereflexes	9
Vom Pumpen zum Stillen	10
Tagesplan/Pumptagebuch	11

Bedeutung der Muttermilch für Ihr Kind

- > schützt vor Atemwegsinfektionen
- > schützt vor Magen-Darm-Infektionen
- > reduziert das Risiko eines plötzlichen Kindstodes
- > reduziert das Risiko für Adipositas bis ins Erwachsenenalter
- > reduziert das Risiko Diabetes zu entwickeln und viele mehr...

Speziell für Frühgeborene und kranke Neugeborene bietet Muttermilch noch folgende Vorteile:

- > erhöhter Schutz vor Infektionen, insbesondere vor Krankenhauskeimen
- > leichtere Verdaulichkeit und Beschleunigung der Reifung der Darmschleimhaut
- > selteneres Auftreten bzw. leichter Verlauf der nekrotisierenden Enterokolitis (NEC)
- > bessere Gehirnentwicklung
- > stabilere körperliche Verfassung während des Stillens im Vergleich zur Flaschenfütterung und viele mehr...

Bedeutung des Stillens für die Mutter

- > physiologische schnelle Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt
- > reduziert das Risiko, an Brust-, Ovarial-, und Endometriumkrebs zu erkranken
- > senkt das Risiko für Osteoporose und rheumatische Erkrankungen
- > reduziert das Risiko an Diabetes Typ II zu erkranken
- > reduziert das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen
- > die hormonelle Situation der stillenden Mutter unterstützt Ruhe und Gelassenheit und hilft Schlafmangel und Erschöpfung vorzubeugen

Beginn der Milchbildung

Nach der Geburt sinken die Schwangerschaftshormone ab und die Milchbildung kommt in Gang. Die Milch in den ersten Tagen wird Kolostrum genannt. Dieses ist durch einen hohen Anteil an

Immunglobulinen, Proteinen und Abwehrstoffen, vor allem für Frühgeborene und kranke Neugeborene sehr wertvoll.

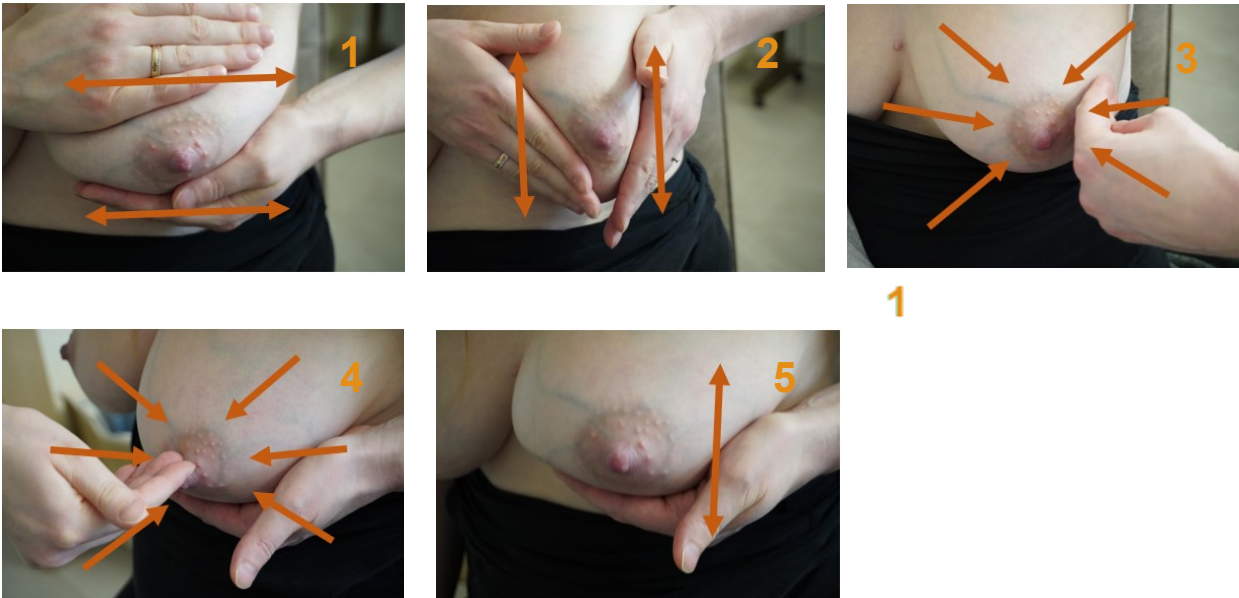
Wenn Ihr Gesundheitszustand es zulässt, starten Sie mit der Anregung Ihrer Milchbildung bereits in der ersten Stunde nach der Geburt mittels einer Brustmassage und durch die Handgewinnung. Das Team des Kreißzimmers unterstützt Sie dabei gerne. Zusätzlich ist das Abpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe innerhalb der ersten 6 Stunden für einen Aufbau der Milchbildung wichtig. Wir empfehlen in den ersten Tagen eine Kombination aus Brustmassage, Handgewinnung und Abpumpen. Die Milchbildung erfolgt nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage. Je öfter die Brust stimuliert wird, desto mehr Muttermilch wird produziert. Nach wenigen Tagen kommt es durch die Veränderung des Hormonspiegels zur initialen Brustdrüsenanschwellung = „Milcheinschuss“ und größere Milchmengen werden produziert.

Brustmassage

Eine Brustmassage vor dem Abpumpen fördert die Ausschüttung des Stillhormons Oxytocin, wodurch der Milchspendereflex ausgelöst und der Milchfluss erhöht wird. Die Lockerung des Brustgewebes und eine sanfte initiale Brustdrüsenanschwellung = „Milcheinschuss“ werden gefördert. Weiters wird der Fettgehalt in der Muttermilch durch die Massage erhöht.

Durchführung der Brustmassage

- > Vor der Durchführung waschen Sie sich bitte die Hände mit Seife und desinfizieren diese anschließend
- > Führen Sie die Massage sanft und liebevoll durch
- > Zuerst wird das Drüsengewebe massiert. Dafür nehmen Sie die Brust zuerst waagrecht zwischen die Handflächen und schieben das Gewebe sanft hin und her. Danach wiederholen Sie die gleiche Bewegung senkrecht (Bild 1 + 2)
- > Zur Stimulierung des Milchspendereflexes streicheln Sie mit den Fingerspitzen sternförmig vom Brustansatz bis über die Mamille = Brustwarze (Bild 3 + 4)
- > Zum Schluss schütteln Sie die Brust noch leicht in vorgebeugter Haltung („Milkshake“) (Bild 5)



Handgewinnung von Muttermilch

In den ersten Tagen ist für die Gewinnung von Kolostrum die Handgewinnung das Mittel der Wahl. Dadurch steht das Kolostrum Ihrem Kind frühzeitig zur Verfügung. Für den Aufbau der Milchproduktion ist die Kombination mit dem Abpumpen unerlässlich.

Anleitung zur Handgewinnung von Muttermilch

- > Nach der Brustmassage werden Daumen und Zeigefinger gegenüber auf die Brust gelegt. Die Finger sollen ca. 2-3cm von der Mamille = Brustwarze entfernt sein
- > Heben Sie die Brust leicht an und führen Sie diese Richtung Brustkorb zurück („Press back“)
- > Danach komprimieren Sie die Brust leicht und rollen die Finger, ohne zu verrutschen, nach vorne hin ab („Press together and roll“)
- > Anschließend entspannen Sie Ihre Finger wieder „Release“)

Wenn die Milch nicht gleich zu fließen beginnt, wiederholen Sie die Brustmassage und führen die Handbewegungen weiter sanft fort. Bitte achten Sie darauf, dass die Handgewinnung nicht schmerzhaft ist und das Gewebe nicht gequetscht wird. Sobald Sie größere Mengen Milch abpumpen, ist eine vorherige Handgewinnung nicht mehr notwendig.

Abpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe

Die Gewinnung von Muttermilch durch Abpumpen braucht am Anfang etwas Übung. Bitte nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig, wenn anfänglich noch keine oder nur sehr wenige Tropfen Muttermilch gewonnen werden können.

Einmal-Pumpsets werden Ihnen für das Abpumpen im Krankenhaus zur Verfügung gestellt. Wir raten Ihnen beide Seiten gleichzeitig abzupumpen, da durch das gleichzeitige Abpumpen eine höhere Milchmenge erreicht und Zeit gespart wird. Bei der Auswahl der richtigen Größe der Pumptrichter unterstützen wir Sie gerne.

Für jeden Pumpvorgang müssen neue Flaschen verwendet werden. Sie können die Milch von einem Pumpdurchgang zusammenschütten. Die Innenseite des Deckels und der Flaschenrand sollen beim Öffnen und Schließen der Flasche nicht berührt werden. Bitte dokumentieren Sie auf den letzten Seiten in diesem Pumptagebuch, wann und wie viel abgepumpt wurde.

Das Abpumpen darf keine Schmerzen verursachen. Beginnen Sie mit einem niedrigen Vakuum und steigern Sie dieses langsam. Ab dem Zeitpunkt, an dem es unangenehm wird, drehen Sie auf die vorherige Stufe zurück, sodass es wieder angenehm ist.

Das häufige Gewinnen von Muttermilch ist für den Aufbau einer guten Milchbildung essenziell.



In der ersten Zeit soll die Handgewinnung mit darauffolgendem Abpumpen 8mal, besser 10mal, durchgeführt werden. Nicht der Abstand zwischen den einzelnen Pumpsitzungen ist bedeutsam, sondern die Häufigkeit in 24 Stunden. Machen Sie eine Nachtpause von 4-5 Stunden. Ziel ist nach 2 Wochen eine Tagespumpmenge von mindestens 500-700ml. Zielmenge: 800-1000ml.

Diese Überversorgung ist gewollt, damit die Milchbildung für die nächsten Monate, in denen sich die Trinkmenge Ihres Kindes erhöht, gesichert ist. Wenn Sie diese Menge nicht erreichen, wenden Sie sich bitte an die Stillambulanz.

Power-Pumping

geeignet als grundlegende Standard-Methode für den Alltag in dieser Reihenfolge

- > Brustmassage
- > Doppelseitiges Abpumpen für ca. 5 Minuten
- > Kurze Unterbrechung – ein Glas Wasser trinken, strecken, aufstehen

Alles insgesamt 3x wiederholen – Gesamtdauer ca. 15-20 Minuten

Zur Steigerung der Muttermilchmenge und des Fettgehaltes können Sie nach dem Power-Pumping zusätzlich nochmals eine Handgewinnung auf beiden Seiten durchführen.

Cluster-Pumping

als ergänzende Methode bei Bedarf 1x täglich, um die Milchmenge zu steigern, in dieser Reihenfolge

- > Brustmassage
- > Doppelseitiges Abpumpen für ca. 10 Minuten oder bis die Milch nicht mehr fließt
- > Pause von ca. 10 Minuten

Alles insgesamt 3x wiederholen – Gesamtdauer ca. 1 Stunde

Hands-on-Pumping

Hands-on-Pumping bedeutet, dass Sie während dem Abpumpen eine Brustmassage durchführen. Durch diese Methode kann die Milchmenge gesteigert, sowie der Fettgehalt der Muttermilch erhöht werden. Tragen Sie den Pumpstrumpf, den Sie von uns bekommen haben. Dieser hat den Vorteil, dass die Trichter nicht festgehalten werden müssen und somit die Hände für die Massage frei sind.

Wie kann ich das Abpumpen in meinen Tagesablauf integrieren?

Mit dem folgenden Tagespumpplan (hier ein Beispiel für einen möglichen Tagespumpplan) möchten wir Ihnen aufzeigen, wie Sie das Pumpmanagement in Ihren Klinikalltag integrieren könnten.

4 Uhr	Handgewinnung/Power Pumping – weiterschlafen
6 Uhr	Aufstehen – Handgewinnung/Power Pumping – Frühstück, Morgenhygiene
8 Uhr	Handgewinnung/Power Pumping
Vormittag	Zeit zum Kuscheln mit dem Baby, Ausrasten, Termine, ...
11 Uhr	Handgewinnung/Power Pumping – Mittagessen, Ruhepause
13 Uhr	Handgewinnung/Power Pumping
Nachmittag	Zeit zum Kuscheln mit dem Baby
16 Uhr	Handgewinnung/Power Pumping - Abendessen
18 Uhr	Handgewinnung/Power Pumping
20 Uhr	Handgewinnung/Power Pumping
23 Uhr	vor dem Schlafengehen Handgewinnung/Power Pumping, Nachtpause

Aufbewahrung und Transport der Muttermilch

Die gewonnene Muttermilch muss innerhalb einer Stunde gekühlt werden. Bitte geben Sie die abgepumpte Muttermilch bei Ihnen auf der Station ab oder bringen diese auf die Station Ihres Kindes.

Nach Ihrer Entlassung sollte die Muttermilch zu Hause nach dem Abpumpen ebenfalls im Kühlschrank aufbewahrt werden (am besten im hinteren Teil des Kühlschranks, nicht in der Kühlschranktür). Flaschen und Etiketten für die abgepumpte Muttermilch bekommen Sie auf der Station Ihres Kindes. Die Behälter mit der gesammelten Muttermilch müssen mit Namen, Datum und Uhrzeit beschriftet werden. Es ist wichtig, dass bei dem Transport von zu Hause in die Klinik die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Daher empfehlen wir, die Milch in einer Kühltasche mit Kühlelementen zu transportieren und nach dem Eintreffen gleich beim Personal abzugeben.

Überschüssige Muttermilch wird in der Humanmilchbank eingefroren. Da nur ein begrenztes Lagerkontingent zur Verfügung steht, muss, wenn dieses erschöpft ist, die Muttermilch zu Hause

eingefroren werden. Frisch gewonnene Milch kann bei Frühgeborenen und kranken Neugeborenen im Kühlschrank für 72 Stunden und im Gefrierschrank für 3 Monate aufbewahrt werden.

Ausleihen einer elektrischen Milchpumpe für zu Hause

Spätestens bei Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus erhalten Sie einen Verordnungsschein für eine elektrische Milchpumpe. Zusätzlich wird Ihnen eine Auflistung mit Adressen von Apotheken und Sanitätshäusern ausgehändigt, bei denen Sie sich eine Pumpe ausleihen können.

Dort bekommen Sie dann ein Leihgerät für zu Hause. Da das gleichzeitige Abpumpen beider Brüste empfehlenswert ist, raten wir Ihnen sich ein Doppelpumpset zu besorgen.

Reinigung des Abpumpzubehörs zu Hause

Tipps für die Reinigung zu Hause:

- > Vor dem Abpumpen Hände gut mit Seife waschen und mit einem sauberen Handtuch abtrocknen
- > Nach dem Pumpen das Set in die Einzelteile zerlegen
- > Um die Milchreste zu entfernen, Flasche, Ventil und Trichter zeitnah nach dem Abpumpen zuerst mit kaltem Wasser abspülen
- > Anschließend die Teile mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen und gut abspülen
- > Nach jeder Reinigung muss das Pumpset noch sterilisiert werden: Dazu werden die Teile zum Beispiel in einem Topf 5-10 Minuten ausgekocht oder in einen Vaporisator gegeben
- > Nach dem Auskochen die Teile zum Trocknen auf einem sauberen Geschirrtuch aufstellen und austrocknen lassen

Unterstützende Maßnahmen zum Auslösen des Milchspendereflexes

Folgende Möglichkeiten gibt es, um die Oxytocinausschüttung und somit den Milchfluss beim Pumpen anzuregen:

- > Machen Sie es sich so bequem wie möglich. Kissen können zur Unterstützung hilfreich sein
- > Verwenden Sie den Pumpstrumpf, den Sie von uns bekommen haben

- > Vor dem Abpumpen eine Brustmassage durchführen
- > Wenn Sie möchten, pumpen Sie in der Nähe Ihres Kindes ab, ansonsten schauen Sie sich z.B. ein Foto von Ihrem Baby während dem Pumpen an
- > Stellen Sie sich ein Glas Wasser in Reichweite
- > Wärmen Sie die Brust vor dem Abpumpen. Sie können während dem Abpumpen die Hände auf die Brüste legen und sanft mitmassieren (Hands-on-Pumping)
- > Entspannen Sie sich (Musik hören, Lesen, Fernsehen, ...)

Vom Pumpen zum Stillen

So individuell sich kleinste Frühgeborene und kranke Neugeborene entwickeln, so individuell ist auch ihr Weg zum Stillen. Frühes Bonding und viel Känguruen sind ein wichtiger Bestandteil für das spätere Hinführen an die Brust. Bereits im intensiven Haut-zu-Haut Kontakt beginnt die Stillbeziehung. Das Kind bekommt dadurch die Chance Ihre Brust kennenzulernen und in weiterer Folge diese selbst zu suchen. Die Nahrungsaufnahme steht dabei noch nicht im Vordergrund.

Einen bestimmten Zeitpunkt für die ersten Anlegeversuche gibt es nicht. Voraussetzung ist ein stabiler Allgemeinzustand Ihres Kindes, unabhängig von Gestationsalter, aktuellem Alter oder Gewicht.

Die Frühgeborenen- oder Rückenhaltung (siehe Informationsbroschüre „Unser Baby“) eignet sich besonders gut für die ersten Stillversuche. Ihr Baby kann die Mamille spüren und es hat die Möglichkeit, von Hand gewonnene Tropfen Muttermilch von der Mamille zu „lecken“. Dabei dürfen Sie sich noch kein effektives Erfassen der Mamille oder einen Milchtransfer erwarten. Mit der Zeit lernt Ihr Baby Saugen, Schlucken und Atmen zu koordinieren und die Anzahl der Stillversuche kann langsam erhöht werden.

Auf der nächsten Seite finden Sie einen Tagesplan, den Sie ausdrucken und als Pumptagebuch führen können. Nützen Sie auch die Möglichkeit für Notizen/Tagebucheintragungen

Das Team der Stillambulanz am Kepler Universitätsklinikum

wünscht Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!

Datum:

	Uhrzeit	Linke Brust	Rechte Brust	Gesamt	Anmerkungen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Platz für meine Notizen/Tagebucheintragungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....