



## Tipps zum Abpumpen: Duits

# Wie viel Muttermilch braucht mein Kind?

Der Milchbedarf und die Anzahl der Fütterungen variieren stark von Kind zu Kind und von Tag zu Tag. In dieser Tabelle finden Sie die Mindest- und Höchstmenge an Milch, die ein Kind pro Tag benötigt. Ihr Kind wird Ihnen sagen, wie viel und wie oft es trinken muss. Füttern Sie nach Bedarf und zwingen Sie Ihr Kind nicht, eine Portion auszutrinken. Ein Beispiel: Ihr Kind ist unter 6 Monate alt und wiegt 5 kg. Der tägliche Milchbedarf schwankt zwischen 600 und 800 ml. Wenn Ihr Kind normalerweise 8 Mal am Tag trinkt, können Sie ihm Portionen von 100 ml anbieten. **Sind Sie sich unsicher? Wenden Sie sich dann an Ihre Krankenschwester oder Hebamme.**

## Aufbewahrung von Muttermilch

Wenn Sie die Muttermilch hygienisch abpumpen und aufbewahren, bleibt die Qualität für die angegebene Zeit optimal.

Bei Zimmertemperatur: 4 Stunden

Im Kühlschrank: 4 Tage

Im Gefrierschrank: 6 Monate

### AUFBEWAHRUNGSTIPPS

- Lassen Sie kleine Portionen Muttermilch eine Weile im Kühlschrank abkühlen, bevor Sie sie zusammengeben.
- Um Missgeschicke zu vermeiden, legen Sie einen Aufbewahrungsbeutel in ein Glas, bevor Sie die Milch einfüllen.
- Notieren Sie auf dem Etikett das Datum des Abpumpens, den Inhalt und den Namen Ihres Kindes.
- Das Einfrieren erfolgt am besten so schnell wie möglich nach dem Abpumpen, vorzugsweise innerhalb von 24 Stunden.
- Frieren Sie kleine Portionen (60 bis 120 ml) ein und frieren Sie Aufbewahrungsbeutel liegend ein. So taut die Milch schneller auf, wenn Sie sie brauchen, und Sie müssen weniger Reste wegwerfen.

## Hygiene

Auf Ihrer Haut leben Bakterien, die sich in der Muttermilch vermehren können. Fette aus der Muttermilch und Hautschuppen haften leicht an Materialien und bilden einen idealen Nährboden für Bakterien. Daher ist eine gute Handhygiene, das Ausspülen unmittelbar nach dem Gebrauch und die gründliche Reinigung aller Materialien vor dem nächsten Gebrauch wichtig. Lesen Sie mehr über die Pflege und Hygiene beim Abpumpen auf unserer Website.

# Verschiedene Arten abzupumpen

Mit der Hand: Wenden Sie Wärme an und massieren Sie Ihre Brust einige Minuten lang. Machen Sie mit den Fingern einen großen C-Griff. Führen Sie Ihre Finger zum Brustkorb, führen Sie sie zusammen und bewegen Sie sie zur Brustwarze. Wiederholen Sie diese Bewegung.

Mit der Handpumpe

Mit einer einseitigen elektrischen Pumpe

Mit einer doppelseitigen elektrischen Pumpe

Das Abpumpen darf **keine Schmerzen** verursachen. Wenn Sie ein Abpumpgerät mit einstellbarer Saugkraft haben, beginnen Sie mit der **niedrigsten** Einstellung und gehen Sie allmählich zu einer höheren Einstellung über. Das Abpumpen mit der höchsten Saugkraft führt oft **nicht** zu besseren Ergebnissen, kann aber schmerzhaft sein. Eine weitere Ursache für Schmerzen kann eine falsche Größe der **Brustschilde** sein. Weitere praktische Tipps zum Abpumpen sind auf der Website zu finden.

## Auftauen von Muttermilch

### LANGSAM AUFTAUEN

Tauen Sie die Muttermilch vorzugsweise langsam im hinteren Teil des Kühlschranks auf (zwischen 0 und 4 °C). Verwenden Sie aufgetaute Muttermilch innerhalb von 24 Stunden und frieren Sie sie nicht wieder ein.

### SCHNELL AUFTAUEN

Wenn Sie schnell eine Portion Muttermilch benötigen, tauen Sie sie unter fließendem Wasser (maximal 37 °C) auf.

## Aufwärmen

### AUFWÄRMTIPPS

- Sie können aufgetaute Muttermilch auf verschiedene Weise aufwärmen.
- Auch auf Zimmertemperatur erwärmte Muttermilch kann gegeben werden.
- Erwärmen Sie die Muttermilch langsam in einem Topf mit heißem Wasser oder in einem Flaschenwärmer auf maximal 37 °C.
- Prüfen Sie immer die Temperatur der Milch, bevor Sie sie Ihrem Baby geben.
- Verwenden Sie keine Mikrowelle, da die Milch dann ungleichmäßig erhitzt wird und die Gefahr des Verbrennens besteht. Auch die Qualität kann hierdurch beeinträchtigt werden.

## Abgepumpte Muttermilch geben

Muttermilch wird am besten mit einem Löffel, einem Becher, einer Spritze oder einem Stillhilfeset gegeben. Wenn Sie sich für eine Flasche entscheiden, halten Sie sie waagrecht, verwenden Sie einen Sauger mit langsamem Milchfluss und machen Sie regelmäßig Pausen. Auf diese Weise vermeiden Sie, dass Ihr Kind aufgrund des schnelleren Milchflusses im Vergleich zum Stillen lieber aus der Flasche trinkt.