



Sammeln, Aufbewahren und Verfüttern von Muttermilch

Abpumpen

Wann?

Frühestens ab der dritten Lebenswoche kann Muttermilch abgepumpt werden, besser später. Neue Studien belegen, dass sich die Zusammensetzung der Muttermilch im Tagesverlauf verändert, so sind morgens eher „Muntermacher“ in der Milch und abends mehr beruhigende Stoffe. Es empfiehlt sich die Muttermilch entsprechend dem Fütterzeitpunkt abzupumpen. Wenn das Kind komplett gestillt wird, kann frau im Anschluß an die Stillmahlzeit noch 2 - 3 mal täglich, eine kleine Menge Muttermilch (max. 60 ml pro Tag) abpumpen. Mehr sollte nicht abgepumpt werden, da dadurch die Milchbildung zu sehr angeregt werden kann. Besonders gut ist der Milchfluß nachts und morgens. Wurde eine Stillmahlzeit durch eine Flaschenmahlzeit mit Muttermilch ersetzt, so kann dann eine komplette Mahlzeit abgepumpt werden.

Wie?

Welche Pumpe verwendet wird, hängt davon ab wie häufig Muttermilch abgepumpt werden muß und wie der Milchfluß ist. Wird 1 – 2 mal pro Woche eine Mahlzeit benötigt reicht eine gute Handpumpe (z.B.: Harmony von Medela) aus, ebenfalls bei gutem Milchfluß. Bei mehreren Muttermilchmahlzeiten pro Woche sollte eine elektrische Pumpe (z.B.: Mini Electric von Medela) verwendet werden, ebenfalls bei schwachem Milchspendereflex. Wird die Pumpe täglich benutzt, und müssen mehrere Mahlzeiten z.B.: während der Arbeitszeit abgepumpt werden, dann sollte es eine Doppelpumpe (z.B.: Mini Electric Plus von Medela) sein, mit der gleichzeitig an beiden Brüsten Milch abgepumpt werden kann. Einmal täglich sollten alle Pumpenteile die mit der Muttermilch in Kontakt kommen ausgekocht werden. Nach jedem Gebrauch sollten die Teile erst mit kaltem Wasser ausgespült werden und dann normal gespült und mit heißem klarem Wasser noch abgespült werden. Vor dem Pumpen sollten die Hände gewaschen werden. Durch Wärmen der Brust vor dem Pumpen wird der Milchfluß unterstützt, wenn eine komplette Mahlzeit gepumpt wird. Auch ein Foto vom Kind kann den Milchfluß fördern.

Muttermilch auffangen

Wenn während des Stillens Milch aus der nicht gestillten Brust fließt, kann diese Milch gut aufgefangen werden, dafür eignen sich sogenannte Milchauffangschalen (Medela), diese können in den BH gesteckt werden. Die so gewonnene Muttermilch ist allerdings Vordermilch, das heißt sie ist nicht so kalorienreich. Wenn frau diese Milch mit abgepumpter Milch mischt, erhöht sich der Kaloriengehalt deutlich. Wenn Milchauffangschalen verwendet werden, sollten diese auch einmal täglich ausgekocht werden, nur beim Stillen benutzt werden und nach jedem Gebrauch gespült werden.

Aufbewahren

Grundsätzlich gilt, je weniger Temperaturschwankungen die Muttermilch erfährt, desto wertvoller bleibt sie. Sie sollte schnell abgekühlt werden und langsam erwärmt.

- Im heimischen *Kühlschrank ist sie mindestens 3 Tage haltbar, ist der Kühlschrank sauber und wird das Gefäß in dem die Muttermilch lagert nicht häufig geöffnet, sind es 5 Tage*, die Milch wird sofort nach den Pumpen in den Kühlschrank gestellt. Auf bereits abgekühlte Milch darf keine noch warme frisch abgepumpte Milch dazu gegeben werden, diese muß erst auf Kühlschranktemperatur abkühlen, dann darf sie mit bereits vorhandener Milch gemischt werden.

- Im *Tiefkühlschrank 6 Monate haltbar*. Frisch abgepumpte Milch wird sofort in den Tiefkühlschrank gestellt. Auf bereits gefrorene Milch darf frisch abgepumpte Milch dazu gegossen werden, sofern diese Menge nicht größer ist als die tiefgefrorene.
- Bei Raumtemperatur kann sie 4 Stunden aufbewahrt werden.

Wenn Muttermilch länger ungefroren steht, entrahmt sie, das heißt oben sammelt sich das Milchfett (Sahne) und unten steht die Molke, durch leichtes Schütteln wird sie wieder vermischt, die Qualität der Milch ist unverändert.

Aufbewahrungsgefäße

Welches Gefäß zum Aufbewahren von Muttermilch am besten ist, hängt von der Aufbewahrungsdauer und von Menge des „Milchvorrats“ ab. Wird 1 - 2 mal wöchentlich eine Mahlzeit bevorratet und verfüttert, sollte eine Bisphenol A freie Flasche verwendet werden (siehe auch das Dokument Bisphenol A in Babyfläschchen) . Wenn größere Milchmengen gesammelt werden, kann die Milch gut in Milchaufbewahrungsbeuteln eingefroren werden, z.B. von Playtex oder Lansinoh.

Verfüttern

Muttermilch sollte schonend erwärmt werden. Tiefgefrorene Milch wird einen Tag vor dem Gebrauch aus den Tiefkühlschrank in den Kühlschrank gestellt und dann einige Stunden vor dem Füttern aus den Kühlschrank genommen. Vor den Verfüttern wird sie auf 37° im Warmwasserbad erwärmt. Das gleiche gilt für „Kühlschrankmilch“. Wie die Milch verfüttert wird, hängt von den Trinkverhalten des Kindes ab. Neben den Verfüttern über eine Saugerflasche kann Muttermilch mit einem Teelöffel verabreicht werden, mit einem Becherchen oder auch per Fingerfeeding. Der Flaschensauger sollte dem Vorbild Brust möglichst ähneln, der Sauger sollte aus einem weichem Material (Latex, Kautschuk) sein, einen langen flachen „Nippel“ haben und einen großen Saugteller. Hat ein Kind Saugprobleme sollten die „alternativen“ oben genannten Fütterungsmethoden bevorzugt werden. Dazu bedarf es einer ausführlichen Erklärung von einer Hebamme oder Stillberaterin.

Wieviel ein Kind pro Mahlzeit trinkt hängt von der Dauer und Häufigkeit der Stillmahlzeiten ab:

- Trinkt ein Kind alle 2 Stunden kurz, so wird es eher kleinere Mahlzeiten haben
- Trinkt ein Kind alle 4 Stunden und ausgiebig, ist entsprechend die Mahlzeit größer.

Die Trinkmengen können zwischen 80 und 160 ml liegen, sinnig ist das Trinkverhalten zu beobachten und entsprechend die Milchmenge zu portionieren. Auch sollten nicht direkt 160 ml auf Trinktemperatur erwärmt werden, weil einmal aufgewärmte Muttermilch maximal über 1 Stunde verfüttert werden darf. Danach muß sie verworfen werden oder dient der Körperpflege.