

STILLZEIT



STILLEN

# Muttermilch abpumpen

Du stillst und möchtest mal ohne dein Baby unterwegs sein? Wenn du deine Muttermilch vorher gewinnst und aufbewahrst, kann eine andere Person sie deinem Baby in der Flasche geben. Hier liest du, wie es geht.

# So geht's



## MUTTERMILCH MIT DER PUMPE GEWINNEN



1. Wasche deine Hände und spüle das Zubehör der Pumpe und den Behälter zum Auffangen ab.
2. Vor dem Abpumpen kannst du eine Brustmassage machen.
3. Setze den Pumpaufsatz mittig auf die Brustwarze. Wenn du ein elektrisches Gerät verwendest, schalte es jetzt ein.
4. Starte mit niedrigem Vakuum und höherer Saugfrequenz.
5. Wenn die Muttermilch fließt, kannst du die Saugfrequenz verringern und das Vakuum erhöhen.
6. Du kannst nacheinander auf beiden Seiten abpumpen (insgesamt ca. 30 min) oder schneller auf beiden Seiten gleichzeitig (insgesamt ca. 10–15 min).
7. Pumpe ca. 5 Minuten ab und mache danach ca. eine Minute Pause. Wiederhole dieses Muster aus 5 Minuten pumpen und einer Minute Pause insgesamt 3-mal.
8. Wenn du deine Milchmenge erhöhen möchtest, kannst du 1- bis 2-mal pro Tag mit folgendem Muster abpumpen: 10 Minuten pumpen, 10 Minuten Pause, insgesamt drei Durchgänge. Dafür brauchst du etwa eine Stunde.
9. Spüle die Pumpe und das Zubehör gründlich mit Spülmittel und heißem Wasser ab oder gib alles in die Spülmaschine. Spüle alle Spülmittelreste mit klarem Wasser ab.