

# GEWINNEN UND AUFBEWAHREN VON MUTTERMILCH

Unsere Fachinformationen werden regelmäßig überprüft und ergänzt.

Letzte Aktualisierung dieser Seite: 10/2022

Es gibt viele verschiedene Indikationen zum Gewinnen von Muttermilch. Dies kann von Hand oder mit Hilfe einer Pumpe erfolgen.

In den meisten Fällen verfolgt die Gewinnung von Muttermilch folgende Ziele:

- Das Baby soll ergänzend zum Stillen oder anstelle des Stillens Muttermilch auf anderem Wege erhalten
- Die Brust der Mutter benötigt zusätzliche Stimulation, um die Milchbildung aufzubauen oder zu erhalten

Sowohl für effektives Gewinnen von Hand als auch mit der Pumpe ist ein **gutes Management** von großer Bedeutung. Es trägt dazu bei, die Milchmenge zu erhöhen und die Stimulation für die Mutter so zu gestalten, dass sie effektiv in die Milchbildung kommt und diese auf einem adäquaten Level halten kann.

## HANDGEWINNUNG UND ABPUMPEN – BEIDES IST VON GROSSER BEDEUTUNG

Wenn eine Mutter zusätzlich zum Stillen für Ihr Neugeborenes Milch gewinnen möchte, ist vor allem in den ersten 1 - 2 Tagen die Handgewinnung dem Abpumpen vorzuziehen. Es ist daher sinnvoll, wenn besonders Hebammen und Pflegenden sich der Bedeutung der Handgewinnung bewusst sind, die Technik sicher beherrschen und Mütter aktiv dazu anleiten.

Eine Milchpumpe kann zusätzlich notwendig werden, beispielsweise bei einer Trennung von Mutter und Kind.

Wenn ausschließlich Milch von Hand oder per Pumpe gewonnen wird, ist auf eine ausreichende Frequenz zu achten (mindestens 8x, besser 10 - 12x/ 24 h). Die Mutter sollte angeleitet werden, die Gewinnung der Muttermilch von Hand selbst durchzuführen.

Idealerweise liegt der Beginn zum Gewinnen von Kolostrum per Hand innerhalb der ersten Stunde pp (*Parker et al., 2015*). Zusätzlich wird bei Trennung von Mutter und Kind ca. 6 Stunden postpartum mit dem Pumpen begonnen. Die Handgewinnung wird während der ersten Tage parallel zum Abpumpen weiter fortgesetzt und ergänzt das Pumpen in den ersten Wochen.

Eine Kombination von Brustmassage, Handgewinnung und Abpumpen mit einer elektrischen Pumpe steigert die Milchmenge und erhöht den Kaloriengehalt der Muttermilch (*Morton et al., 2012, 2017*). Dabei ist Intervall-Pumpen effizienter als durchgängiges Pumpen.

### ✓ Indikationen für die Gewinnung von Hand

### ✓ Indikationen für die Gewinnung mit einer Pumpe



Gewinnung von Kolostrum für ein schläfriges Neugeborenes – © E. Bogensperger



Doppelseitiges Abpumpen – © E.M. Castiglioni

## GEWINNEN VON KOLOSTRUM/ MUTTERMILCH MIT DER HAND

Eine **stimulierende Oxytocinmassage** (siehe dazu auch unsere Fachseite → [Brustmassage](#)) ist Voraussetzung für ein erfolgreiches Gewinnen von Kolostrum/ Muttermilch von Hand. In den ersten Tagen können so einige Tropfen Kolostrum gewonnen und mit einem Löffel aufgefangen oder mit Hilfe einer kleinen Einmalspritze aufgezogen werden.

Aber auch nach Etablierung der Milchbildung nutzen manche Frauen die Handentleerung weiterhin, z.B. um sich Erleichterung bei einem Milchstau zu verschaffen.

Für jede stillende Mutter ist es von Vorteil, das Gewinnen von Muttermilch mit der Hand zu erlernen. Das Wissen darum, fördert die Unabhängigkeit der Mutter, egal welche Umstände im Laufe des Stillens auftreten (*Lauwers & Swisher, 2021:532; Wambach & Spencer, 2021:201*). In Babyfreundlichen Krankenhäusern (Baby-friendly Hospitals) wird vorausgesetzt, dass alle Mütter lernen, ihre Milch per Hand zu gewinnen. Diese Art der Milchgewinnung ist auch für eine Mutter nach einer Sectio möglich.

Insbesondere in den ersten Stunden und Tagen postpartum kann die Handgewinnung von Kolostrum von großer Bedeutung sein, z.B. wenn das Anlegen (noch) nicht optimal gelingt, das Baby sehr schläfrig ist, die postpartale Gewichtsabnahme Anlass zur Überprüfung des Stillmanagements gibt oder wenn der Blutzucker des Neugeborenen stabilisiert werden soll. Eine medizinisch indizierte Zufütterung sollte nach Möglichkeit mit gewonnenem Kolostrum durchgeführt werden.

#### ✓ Vorgang zum Gewinnen der Muttermilch per Hand

#### ✓ Kolostrumgewinnung speziell für diabetische Schwangere und Mütter



© R. Grill



© R. Grill

### GEWINNUNG MIT EINER MILCHPUMPE

Wenn nur gelegentlich gepumpt wird, um zum Beispiel einen Vorrat für kurze Abwesenheiten der Mutter anzulegen, ist meist eine Handpumpe oder das Abpumpen mit dem Einzel-Pumpset einer elektrischen Milchpumpe ausreichend.

Wenn eine Mutter jedoch bereits in der Klinik oder über einen längeren Zeitraum pumpt, um für ihr Kind Muttermilch zu gewinnen, ist stets ein **doppelseitiges Abpumpen mit einer modernen elektrischen Milchpumpe** Mittel der Wahl. Dadurch wird die Brust besser stimuliert, die Milchbildung effizienter gesteigert und zudem Zeit gespart.

#### ✓ Praxis des Abpumpens: Frequenz, Dauer und Handling

#### ✓ Intervall-Pumpen: Power-Pumping/ Cluster-Pumping/ Hands-on-Pumping

#### ✓ Unterstützende Maßnahmen/ Auslösen des Milchspendereflexes



Abpumpen ist auch am Arbeitsplatz möglich – © K. Frischknecht



Ein Bustier, das die Pumptrichter hält, kann entlastend sein – © Fotolia/wckiw

### HYGIENEMASSNAHMEN BEI DER GEWINNUNG UND AUFBEWAHRUNG VON MUTTERMILCH

✓ Für gesunde, reife Neugeborene zu Hause

---

✓ Für hospitalisierte Frühgeborene/ kranke Neugeborene

---

✓ Empfehlungen für die Aufbewahrung von Muttermilch

---



© Lactamedia/ Larsson-Rosenquist-Stiftung



© A. Bier

## WEITERFÜHRENDE ARTIKEL UND MATERIALIEN FÜR ELTERN

---

✓ Informationsblätter für Eltern

---

✓ Vertiefende Artikel und Materialien

---

## STILLEN FÖRDERN