



# Abpumpen von Muttermilch und Brustpflege

## Abpumpen von Muttermilch und Brustpflege

- » Sollte das Pumpen mal erforderlich sein (bei übermäßigem Milcheinschuss, wenn Sie erkrankt oder verhindert sind), dann pumpen Sie bei Bedarf an die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst. Anfangs vielleicht alle 8–12 mal in 24 Stunden, später vielleicht alle 3–4 Stunden, je nachdem wie hungrig Ihr Kind ist.
- » Die Länge des Pumpens beträgt mindestens 15 Minuten pro Brust (im Initialprogramm stellt sich die Pumpe von alleine aus und es ertönt ein akustisches Signal).
- » Bei übermäßigem Milcheinschuss pumpen Sie bis zur Entlastung der Brust.

## Pflege und Hygiene der Brust

- » vor dem Pumpen 30 Sekunden Hände waschen (in der Klinik Händedesinfektion)
- » 1x tägl. Brustreinigung (z.B. duschen, waschen)
- » verzichten Sie auf Seifen, Cremes und Lotionen im Brustbereich
- » nach dem Pumpen empfiehlt es sich, die Muttermilchreste auf der Brustwarze an der Luft

## Voraussetzungen für erfolgreiches Abpumpen

- » entspannter Zustand
- » bequeme Sitzposition
- » angenehme Umgebung
- » Getränk (ein Glas Wasser oder Tee) in der Nähe bereitstellen
- » versuchen Sie, Stress zu vermeiden und pumpen Sie bitte nicht unter Zeitdruck
- » Studien haben gezeigt, dass durch Brustmassagen mehr Fettanteile gelöst werden und in die Muttermilch gehen. Dieses wirkt sich positiv auf die Gesundheit Ihres Kindes aus.

- trocknen zu lassen, da dies die beste und natürlichste Brustpflege ist, die Brustwarzen geschmeidig hält und somit wunden Brustwarzen vorbeugt
- » halten Sie die Brustwarzen trocken und lassen Sie, so oft es geht, Luft daran
- » regelmäßiges Wechseln der Stilleinlagen

## Was Sie beim Abpumpen beachten sollten

- » Die Behälter müssen ausreichend gereinigt sein. Pumpset und Milchflaschen (bzw. Stillhütchen) nach jedem Gebrauch mit Spülmittel und heißem Wasser ausspülen, gründlich mit kaltem Wasser nachspülen und für 5–10 Minuten in kochendem Wasser bzw. im Vaporisator nach Herstellerangaben auskochen. Anschließend auf eine saubere Unterlage legen und mit einem sauberen Tuch abdecken.
- » Berührung der Innenseite des Trichters und des Flascheninnenraumes vermeiden
- » mit niedriger Saugstärke beginnen und diese langsam erhöhen
- » wegen der Gefahr von wunden Brustwarzen sollte auf die richtige Größe des Pumpbesteckes und Position im Trichter geachtet werden
- » Nach der Gewinnung von Muttermilch bitten wir Sie, die Flasche zu schließen und ein weiteres Umfüllen zu vermeiden.
- » beschriften Sie die Flasche mit dem Datum und Uhrzeit
- » Muttermilch kühlen oder einfrieren
  - Raumtemperatur (höchstens 21°Grad) 4 Stunden, Kolostrum max. 12 Stunden
  - Kühlschrank (bei +4° C bis 6° C) 3 Tage
  - Tiefkühlfach (bei -18° C bis -20 ° C) 6 MonateWeitere Informationen siehe Seite 12 und 13 der Stillbroschüre.
- » Milchpumpe nach jedem Gebrauch mit Desinfektionstüchern abwischen

# KURZANLEITUNG Medela Symphony® PLUS



## INITIAL-Programm

Das Programm erkennt man an diesen Symbolen im Display: ●●●



Einschalten



„Let-down“-Taste drücken, um das INITIAL-Programm zu verwenden



Vakuum einstellen



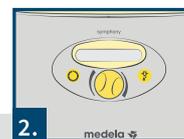
INFO: Programm endet automatisch

## ERHALT-Programm

Das Programm erkennt man an diesen Symbolen im Display: ●●●



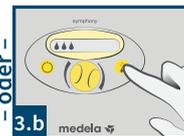
Einschalten



Nach 10 Sek. beginnt das ERHALT-Programm



Vakuum einstellen, nach 2 Min. automatischer Wechsel in die Abpumpphase (4.)



Falls Milch vor Ablauf der 2. Min. zu fließen beginnt, „Let-down“-Taste drücken, um direkt in den Abpumpmodus (4.) zu wechseln



Vakuum erneut einstellen



INFO: Programm endet nicht automatisch

### WICHTIG! VAKUUM RICHTIG EINSTELLEN/ KONTROLLIEREN

Immer die maximale, noch angenehme Vakuumstärke einstellen! So wird der optimale Milchfluss erreicht und besonders effektiv abgepumpt.