

# Hygienemaßnahmen beim Umgang mit Muttermilch

Um hygienisch einwandfreie Milch zu gewinnen, ist beim Stillen und Abpumpen folgendes zu beachten:

## Körperhygiene

- Tägliches Duschen und frische Wäsche sind die beste Vorbeugung gegen Brustinfektionen.
- Vor jeder Berührung der Brust waschen Sie sich sorgfältig die Hände unter fließend warmem Wasser mit Flüssigseife.
- Abtrocknen an einem täglich frischen Handtuch, das nur von Ihnen benutzt wird oder Einmalhandtücher verwenden.
- Vor dem Abpumpen die Brust unter fließendem warmen Wasser waschen (ohne Seife!). Zerklüftete Brustwarzen besonders gut reinigen.
- Danach Brustwarzen im Pumpbereich lufttrockenen lassen oder mit einem Einmalpapierhandtuch abtrocknen.

## Entleeren der Brust mit der Milchpumpe

Die Brustwarze sollte sich genau in der Mitte des Pumptrichters befinden. Den Pumptrichter sanft an die Brust drücken, so baut sich ein Vakuum auf.

Begonnen wird mit dem geringsten Sog, welcher langsam gesteigert wird. Nach ca. fünf bis sieben Minuten den Sog unterbrechen und zur nächsten Seite wechseln.

rechts 5 - 7 Minuten

links 5 - 7 Minuten

rechts 3 - 5 Minuten

links 3 - 5 Minuten

rechts 2 - 3 Minuten

links 2 - 3 Minuten

Häufiges Pumpen ist wirkungsvoller als die Verlängerung der einzelnen Pumpzeiten. Mehrmaliger Seitenwechsel trägt zur Steigerung der Milchmenge bei. Die Benutzung einer Doppelbrustpumpe steigert den Prolaktinspiegel (milchbildendes Hormon) um 20 bis 30 %.

## Maßnahmen zur Unterstützung

- Vorwärmen der Brust
- Brustmassage ( siehe Methode nach Marmet )
- „an das Baby denken“ (zur Unterstützung evtl. Bild oder Kleidungsstück des Kindes, welches man während des Pumpens betrachten kann)
- in Anwesenheit des Kindes abpumpen.

### **Wie wird die Milch gesammelt?**

- Die ersten Tropfen (etwa einen Teelöffel) mit der Hand abdrücken und verwerfen, da sie stark mit Keimen belastet sein können. Erst dann den sauberen Brusttrichter der Milchpumpe ansetzen. Beim Sammeln der Vormilch (Kolostrum) wird auf das Verwerfen verzichtet.
- Die Milch in sterile Flaschen gießen (bis maximal 200 ml) und verschlossen sofort im Kühlschrank bei + 4 bis + 6 °C (nicht in den Türfächern!) lagern.
- Ist keine Kühlmöglichkeit vorhanden, kann Muttermilch sechs bis acht Stunden bei Raumtemperatur stehen, muss allerdings dann umgehend verfüttert werden.
- Wenn die Muttermilch nicht innerhalb der nächsten drei Tage verbraucht wird oder nicht täglich in die Klinik transportiert werden kann, wird sie eingefroren. Flüssige Milch kann zu einer Flasche mit schon gefrorener Milch zugegeben werden, vorausgesetzt, dass sie sofort wieder in den Tiefkühlschrank (\*\*\*\*Sterne-Kältefach!) kommt. In jeder Flasche wird oben ein Luftraum von ca. 2,5 cm belassen, da sich die Milch beim Einfrieren ausdehnt. Muttermilch kann in gefrorenem Zustand bis zu sechs Monaten bis - 18 °C aufbewahrt werden.
- Gefrorene Milch ist schonend aufzutauen (keine Mikrowelle!), entweder sehr langsam über 24 Stunden im Kühlschrank bei + 4 °C oder schnell unter fließend kaltem oder lauwarmem (maximal 37 °C) Wasser. Nach dem Öffnen des Gefäßes muss aufgetaute Milch bei + 4 bis +6 °C aufbewahrt und innerhalb 24 Stunden verbraucht werden.
- Beim Öffnen und Schließen der Flasche Innenseite des Deckels und den Flaschenrand nicht berühren. Alle Utensilien nur auf einer sauberen Unterlage ablegen. Milchflaschen mit Namen, Datum, Uhrzeit (Klebeetikett) versehen.

### **Reinigen der Pumpsets**

- Saubere Milchflaschen und Pumpsets werden von der Klinik bereitgestellt.
- Wenn Sie für Ihr Kind zu Hause Milch abpumpen, kochen Sie die Flaschen und Verschlüsse 5 Minuten aus. Bewahren Sie möglichst auch die noch leeren Flaschen im Kühlschrank auf.
- Das Pumpset nach Gebrauch mit heißem Wasser, Spülmittel und Flaschenbürste gut reinigen und heiß nachspülen.
- Vor jedem Abpumpen (auch vor dem ersten Gebrauch) muss das Pumpset in einem Topf der nur dafür verwendet wird, ca. 5 min ausgekocht (die Gegenstände müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein) oder in einem Vaporisator sterilisiert werden. Die Kaltsterilisierung in einer Sterilisationslösung wird nicht mehr empfohlen!