



## Informationsbogen und Anleitung für Mütter zum Abpumpen von Muttermilch

### Gewinnung, Aufbewahrung und Transport der Muttermilch

An die Verwendung von Muttermilch zur Verwendung für das Kind im Krankenhaus sind bestimmte Bedingungen geknüpft. Um hygienisch einwandfreie Milch zu gewinnen, empfehlen wir die nachfolgenden Hinweise zum Abpumpen, der korrekten Lagerung und für die lückenlose Kühlung beim Transportieren der Milch zu beachten. Damit Sie zu Hause die einzelnen Vorgänge nachlesen können, haben wir die Besonderheiten nochmals für Sie aufgelistet.

### Allgemeine persönliche Hygienemaßnahmen

- ◆ tägliches Duschen (nicht Baden) ist die beste Vorbeugung gegen Brustinfektionen
- ◆ benutzen Sie dabei zum Abtrocknen der Brüste ein täglich frisches Handtuch, das nur von Ihnen genutzt wird und nicht als Badetuch für den gesamten Körper dient
- ◆ halten Sie die Fingernägel möglichst kurz, lange und v.a. künstliche Fingernägel sind ein guter Versteckplatz für Bakterien
- ◆ vermeiden Sie Körperlotionen auf der Brust
- ◆ verwenden Sie keine Brustwarzensalbe, außer sie wurde Ihnen aus besonderem Anlass verordnet (vor dem Abpumpvorgang wird die Brustwarzensalbe entfernt)
- ◆ verwenden Sie nach dem Abpumpen stets frische Stilleinlagen; empfohlen sind Einweg-Stilleinlagen oder auskochbare Stilleinlagen (Einlagen aus Seide/Wolle sind nicht waschbar bei  $\geq 60^{\circ}\text{C}$ )

### Vorbereitung zum Abpumpen

- ◆ Pumpmaterial und etwas zu trinken bereitstellen
- ◆ bitte verwenden Sie zum Abpumpen für gespendete Frauenmilch nur die von der Klinik zur Verfügung gestellten Einwegflaschen
- ◆ lagern Sie die Einwegflaschen bis zur Benutzung mit dem dafür vorgesehen Deckel, verschlossen im Kühlschrank
- ◆ Hände vor jedem Abpumpen gründlich mit Seife und fließenden warmen Wasser abwaschen und zum Abtrocknen ein täglich frisches, persönliches Handtuch (nur für Ihre Hände) oder Einmalpapiertücher benutzen
- ◆ zerklüftete Brustwarzen besonders gut reinigen
- ◆ Brustwaren im Pumpbereich lufttrocknen lassen oder mit einem Einmalpapierhandtuch abtrocknen

### Abpumpen

- 💧 sitzen Sie bequem und achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht Ihre Brust berührt
- 💧 benutzen Sie nur saubere Geräte und saubere Gefäße zur Aufbewahrung
- 💧 berühren Sie beim Öffnen und Schließen der Flaschen bitte nicht die Innenseite des Deckels und den Flaschenrand
- 💧 legen Sie alle sauberen Utensilien nur auf einer sauberen Unterlage (z.B. gebügeltes Tuch, Küchenpapier) ab
- 💧 setzen Sie den sauberen Brusttrichter an (weder die Innenseiten des gesamten Zubehörs noch die Muttermilch mit den Händen berühren)
- 💧 pumpen Sie am besten gleich in die Gefäße, in denen die Milch gelagert wird (unnötiges Umschütten steigert die Verunreinigungsgefahr)
- 💧 sollten es die Milchmenge zulassen, können Sie auch die Milch beider Brüste in ein Gefäß zusammen füllen
- 💧 nach dem Abpumpen stets frische Stilleinlagen verwenden
- 💧 Milchflasche mit Namen, Datum und Uhrzeit versehen
- 💧 Unbeschriftete Flaschen können leider in der Klinik nicht verwendet werden
- 💧 stellen Sie die abgepumpte Milch sofort in den Kühlschrank (am besten unteres Fach an die Hinterwand, da dort die Temperatur am konstantesten kühl ist, nicht in die Türfächer, nicht ins Gemüsefach)

## Reinigung des Pumpmaterials

- 💧 das Pumpset wird nach jedem Gebrauch (und vor dem ersten Gebrauch) mit 1-2 Tropfen Spülmittel gereinigt; zuerst mit kaltem, dann mit heißem und wieder mit kaltem Wasser nachspülen bis das Set sauber ist, so wird das Milchfett optimal entfernt
- 💧 das Pumpset wird nach jedem Gebrauch in einem Topf 5 min ausgekocht
- 💧 der Kochtopf (nur für das Pumpmaterial verwenden) sollte möglichst groß sein, dass alle Teile unter Wasser tauchen
- 💧 die Aufbereitung ist auch in einem Vaporisator oder in speziellen Beuteln für die Mikrowelle möglich
- 💧 gut abgekocht lagern Sie das Pumpset auf einer sauberen Mullwindel oder einem sauberen Handtuch gestürzt bis es trocken ist (Restfeuchte begünstigt das Keimwachstum)
- 💧 nach jeder Verwendung der elektrischen Milchpumpe sollte der Schlauch kontrolliert werden:
  - befindet sich darin Kondenswasser, kann man die Pumpe nach Entfernung des Pumpsets ca. 2 min weiterlaufen lassen (Gerät wirkt wie Fön und trocknet den Schlauch von innen)
  - ist Muttermilch in den Schlauch gelangt, so spülen Sie diesen mit warmem Wasser und Spülmittel aus, anschließend klar nachspülen und wie beschrieben zum Trocknen an die eingeschaltete Pumpe hängen
- 💧 das trockene Set in eine Mullwindel einschlagen und ggf. in einer Plastikbox aufbewahren
- 💧 alle Teile der Milchpumpe, die mit Muttermilch in Kontakt kommen, sollten ausgekocht oder bei reifen Kindern in der Spülmaschine (mind. 60°C) gereinigt werden können
- 💧 Handpumpen mit Glasteil oder Gummiball sind schwer zu reinigen und sollten nicht verwendet werden

## Aufbewahrung und Transport

- abgepumpte Milch von beiden Seiten kann in ein Gefäß (eines der beiden) zusammen gefüllt werden
- abgepumpte, abgekühlte Milch kann zu anderer ebenfalls abgekühlter Milch gegossen werden (bitte nicht mehr als 3 verschiedene Abpumpvorgänge zusammengießen)
- die Aufbewahrungszeit richtet sich nach der zuerst gewonnenen Milch
- ist abzusehen, dass die Milch nicht innerhalb des gleichen oder nächsten Tages in die Klinik gebracht werden kann, sollte sie tiefgefroren werden (mind.  $-18^{\circ}\text{C}$ )
- lassen Sie beim Einfüllen der Milch oben einen Luftraum von ca. 2.5 cm, da sich die Milch beim Einfrieren ausdehnt
- die gekühlten Flaschen mit frischer flüssiger Milch werden aufrechtstehend in der Kühltasche (nur für diesen Zweck verwenden) mit dazwischen gelegten Kühlelementen transportiert
- die Kühlkette darf während des gesamten Transportes nicht unterbrochen werden, um ein Keimwachstum zu verhindern
- von Vorteil ist eine abwaschbare Kühlbox
- die Kühlbox muss regelmäßig gut gereinigt werden

## Betreuung in unserer Neonatologie

- Bei akuten Problemen wenden Sie sich bitte an die betreuende Schwester, wir bemühen uns um rasche Hilfe.
- Unsere Frauenmilchbank ist täglich für Sie geöffnet von 7:00 – 14:30 Uhr. In der Zeit können Sie Ihre mitgebrachte abgepumpte Muttermilch abgeben. Außerhalb der Öffnungszeiten nehmen wir die Milch auf Station entgegen.
- Wir sind jederzeit bereit Sie zu beraten und Ihnen zu helfen. Bei dringenden Fragen können Sie uns auch jederzeit telefonisch erreichen:

☎ Frauenmilchbank: 0341-97 26380

☎ neonatologische Intensivstation: 0341-97 23585

✉ [Frauenmilchbank@medizin.uni-leipzig.de](mailto:Frauenmilchbank@medizin.uni-leipzig.de)