

Zu wenig Milch?

Die Menge Deiner Muttermilch sollte **14 Tage** nach Entbindung möglichst bei **500ml** in 24h liegen.

WAS KANN HELFEN?

- Bei Deinem Kind abzupumpen oder ein Foto Deines Kindes anzusehen steigert die Ausschüttung von Oxytocin und dadurch die Milchbildung
- Die Abpumpfrequenz auf 10-mal in 24 Stunden zu erhöhen
- Zusätzlich manuelle Brustentleerung nach dem Abpumpen
- Brustkompression/ Brustmassagen während des Pumpens durchzuführen
- Zusätzlich Powerpumpen

BRUSTKOMPRESSION

Während des Pumpens wird die Brust vollflächig mit einer Hand umfasst und mit etwas Druck für einige Sekunden gegen den Brustkorb geschoben. Diese Kompression des Brustgewebes wird bis zum Ende der Pumpeinheit wiederholt durchgeführt.

POWERPUMPEN

Nach einer Brustmassage wird für 5 Minuten doppelseitig abgepumpt. Nach einer kurzen Pause wird wieder massiert und abgepumpt. Der Vorgang sollte dreimal wiederholt werden. Die Milchproduktion wird stimuliert, wenn das Powerpumpen einige Tage in den Tagesablauf integriert wird.

**Jeder Tropfen
Muttermilch hilft
Deinem Kind!**



**Lösungsstrategien
bei Problemen
während des
Abpumpens**



www.neo-milk.de



Danke, dass Du Muttermilch für Dein Kind zur Verfügung stellen möchtest. Du leilst damit wirklich viel und jeder Tropfen ist wertvoll. Vielleicht wirst Du beim Abpumpen Herausforderungen oder Probleme erleben. Dieser Flyer soll Dir helfen, Abpumpprobleme zu lösen. Und solltest Du doch einmal mit diesen Tipps nicht weiterkommen, sprich Deine Stillberatung auf Station an. Sie hilft Dir gern auch direkt weiter.

Milcheinschuss

In den ersten Tagen nach der Geburt setzt die initiale Brustdrüsenschwellung ein, auch Milcheinschuss genannt. Zu diesem Zeitpunkt geht die Vormilch (Kolostrum) in die reife Muttermilch über. Die Brüste fühlen sich manchmal schwer oder prall gefüllt an, sind gerötet und schmerzen.

WAS KANN HELFEN?

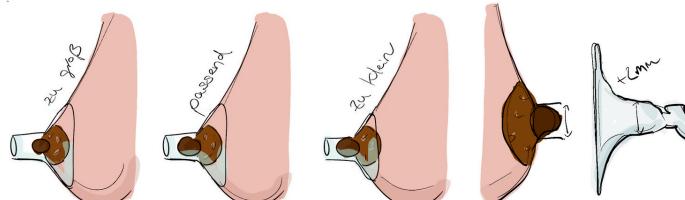
- Häufiges Entleeren der Brüste
- Erwärmen der Brust vor dem Abpumpen, z.B. mit einem warmen, sauberen Waschlappen
- Massieren der Brust vor dem Abpumpen
- Kühlen der Brüste nach dem Abpumpen, am besten mit einem kalten, nassen Waschlappen oder einem Kühlpack aus dem Kühlschrank
- Bequeme, luftige Kleidung



Häufig tritt eine initiale Brustdrüsenschwellung in Verbindung mit einem „Baby Blues“ auf. Dieses vorübergehende Stimmungstief erleben viele Mütter in den Tagen nach der Geburt.

Schmerzen und/oder wunde Brustwarzen

- Stelle sicher, dass Du die richtige Trichtergröße nutzt



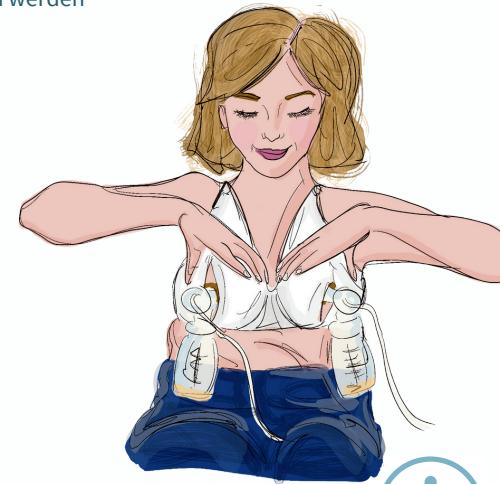
- Achte auf eine mittige Position der Brustwarzen im Trichter
- Die Sogestellung der Pumpe soll nicht schmerzen.
- Lieber häufiger und kürzer abpumpen als lang mit längeren Pausen
- Halte die Brustwarzen mit klarem Wasser oder Kochsalzlösung sauber, wechsle regelmäßig Wäsche und Stilleinlagen
- Zur Pflege kannst Du etwas Muttermilch auf der wunden Brustwarze trocknen lassen

Milchstau

Ein Milchstau kann bei Stress, enger Kleidung oder nicht ausreichender Entleerung der Brust entstehen. Es kommt zu einer oder mehreren **festen Stellen in der Brust** und evtl. einer **Schwellung, Rötung und Schmerzen**.

WAS KANN HELFEN?

- Häufige Entleerung der Brust
- Sanfte Brustmassage bei der Entleerung der Brust
- Achte auf bequeme, lockere Kleidung
- Ruhe und Entspannung sind nun besonders wichtig!
- Nach der Brustentleerung ist es angenehm, die betroffene Seite für 5 Minuten zu kühlen
- Stillverträgliche Schmerzmittel können in Rücksprache mit Deinem Arzt / Deiner Ärztin eingenommen werden



Bei blutigen, entzündeten Brustwarzen ist es wichtig, sich Unterstützung bei einer Stillberater:in oder Hebamme zu holen.



Wichtig: bei Fieber und/oder anhaltenden Beschwerden länger als 48 Stunden, solltest Du Dein Frauenarzt / Deine Frauenärztin aufsuchen.