



## Allgemeine Hinweise

- » Achten Sie bitte darauf, dass die Kühlkette beim Transport Ihrer Muttermilch nicht unterbrochen wird.
- » Das erste Rezept für eine elektrische Milchpumpe mit Zubehör wird Ihnen in der Klinik ausgestellt.
- » Die Rezepte nach dem Krankenhausaufenthalt stellt Ihnen der behandelnde Frauenarzt oder Hausarzt aus.
- » Nehmen Sie die abgepumpte Muttermilch bitte mit, wenn Sie Ihr Baby besuchen, denn sie kann aus organisatorischen Gründen nicht von Station 44 in die Kinderklinik transportiert werden. Nach dem Abpumpen wird die Muttermilch für 24 Stunden auf Station 44 aufbewahrt.

## Milchpumpen

Von folgenden Apotheken in Passau und Umgebung können Sie Medela-Milchpumpen, die wir auch in der Klinik verwenden, ausleihen.

**Arnika Apotheke**  
Marktstraße 15  
**94110 Wegscheid**  
Telefon 08592 8672

**Nikola-Apotheke**  
Kl. Exerzierplatz 11  
**94032 Passau**  
Telefon 0851 55777

**Schulberg Apotheke**  
Dr.-Fritz-Ebbert-Straße 1  
**94034 Passau**  
Telefon 0851 943520

**St. Peter Apotheke**  
Königsberger Straße 10  
**94036 Passau**  
Telefon 0851 7827

**Apotheke am Messepark**  
Dr.-Emil-Brichta-Straße 3  
**94036 Passau**  
Telefon 0851 988410

**Engel-Apotheke**  
Bahnhofstraße 10  
**94032 Passau**  
Telefon 0851 71011

**Sanitätshaus Mark**  
Stadtplatz 8-10  
**94078 Freyung**  
Telefon 08505 5057

**Paulus Apotheke**  
Rathausstraße 4  
**94133 Röhrenbach**  
Telefon 08582 9798868

**Bayerwald Apotheke**  
Marktplatz 1  
**94051 Hauzenberg**  
Telefon 08586 1566

**Stadt-Apotheke**  
Marktplatz 19  
**94051 Hauzenberg**  
Telefon 08586 96300

**Marien-Apotheke**  
Marktstraße 1  
**94116 Hutthurm**  
Telefon 08505 91270

**Apotheke am Bahnhof**  
Bahnhofstraße 2  
**94474 Vilshofen**  
Telefon 08541 913000

**Obere Apotheke**  
Schwarzmaierstraße 2  
**94481 Grafenau**  
Telefon 08552 760

**Schloß-Apotheke**  
Marktplatz 25  
**94496 Ortenburg**  
Telefon 08542 91116

**St. Ulrich-Apotheke**  
Simbacher Straße 6  
**94060 Pocking**  
Telefon 08531 7602

# Hinweise zum Abpumpen von Muttermilch

Perinatalzentrum Passau

Wir sind für Sie da

[www.klinikum-passau.de](http://www.klinikum-passau.de)



## Reinigung des Pumpsets zu Hause

- » Nach jedem Abpumpen sollten Sie alle Teile mit frischem, warmen Spülmittelwasser gründlich reinigen und mit viel klarem Wasser nachspülen.
- » Das Pumpset muss in einem sauberen Topf, der nur hierfür verwendet wird, mindestens 3 Min. lang ausgekocht werden. Dabei sollen alle Teile mit Wasser bedeckt sein.
- » Ebenfalls möglich ist die Desinfektion in einem Vaporisator.
- » Nach der Desinfektion schlagen Sie das Pumpset in ein gebügeltes Geschirrtuch.
- » Benutzen Sie am besten die von der Kinderklinik bereitgestellten, desinfizierten Glasfläschchen, um ein Umfüllen der Muttermilch zu vermeiden.



## Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes

Sie haben sich dazu entschlossen, Ihr Baby zu stillen.

Ihr Baby wird jetzt einige Zeit auf einer Station in der Kinderklinik betreut und behandelt werden. Wir freuen uns, dass Sie Ihr Kind mit Ihrer Milch versorgen.

Mit diesem Blatt geben wir Ihnen einige Hinweise zum Abpumpen und zur Brustpflege an die Hand, um das Baby in den Genuss aller Vorteile der Muttermilch kommen zu lassen. Diese Hinweise gelten vor allem für die Zeit, in der Sie Ihr Kind noch nicht oder nur zu Stillversuchen an die Brust legen können.

Unser Ziel ist es, dass Sie Ihr Baby auch zu Hause stillen können. Für alle Fragen und Probleme steht Ihnen das Personal des Klinikums und der Kinderklinik mit Rat und Tat zur Seite.

### Klinikum

- » Stillberatung 0851 5300 82869
- » Station 44 0851 5300 2481

### Kinderklinik

- » Station 1 0851 7205 311
- » Station 2 0851 7205 320

## Technik des Abpumpens

- » Beginnen Sie mit dem Abpumpen so bald wie möglich nach der Geburt
- » Pumpen Sie so oft ab, wie Ihr Baby Mahlzeiten erhält, jedoch tagsüber mindestens alle drei Stunden und auch nachts mindestens einmal.
- » Zu jedem Pumpvorgang benötigen Sie einen desinfizierten Auffangbecher; diesen erhalten Sie bei uns auf Station.
- » Um effizient abpumpen zu können, benutzen Sie am besten einen Abpumptrichter der passenden Größe. Zur Beratung, können Sie sich jeder Zeit an das Pflegepersonal der Stationen wenden.
- » Wichtig ist, dass der Pumpbecher korrekt angesetzt ist. Die Brustwarze soll mittig in den Pumpbecher hinein gesaugt, jedoch nicht geknickt oder gerieben werden, denn Abpumpen darf nicht wehtun.
- » Insgesamt sollten Sie ca. 20 Min. abpumpen. Das entspricht der durchschnittlichen Dauer einer Stillmahlzeit.
- » Um die Milchbildung noch mehr anzuregen gibt es zur Brustmassage noch weitere Möglichkeiten. Besonders erwähnen möchten wir das Wechsel- oder Doppelpumpen. Besprechen Sie dies bitte mit der Stillberaterin.
- » Bitte geben Sie die frisch abgepumpte Milch sofort ab, denn sie wird mit Name, Datum und Uhrzeit beschriftet und sofort kühl gestellt oder eingefroren (nur in der Kinderklinik), um eine Verkeimung zu vermeiden.
- » Den Umgang mit der Muttermilch zu Hause, z. B. Kühlen, Transport oder Einfrieren erklärt Ihnen die zuständige Schwester.

## Brustpflege

- » Während der Stillzeit reicht das tägliche Duschen der Brust mit klarem Wasser. Vermeiden Sie jedoch Seife, denn diese trocknet aus und die intensiven Düfte irritieren Ihr Baby beim Stillen.
- » Denken Sie vor dem Abpumpen und dem Umgang mit den Pumputensilien an das sorgfältige Waschen der Hände. Bitte benutzen Sie in der Klinik das bereit gestellte Handdesinfektionsmittel.
- » Trocknen Sie sich an einem Handtuch ab, das nur Sie allein benutzen und wechseln Sie dieses täglich. In der Klinik können Sie Einmalhandtücher verwenden.
- » Verreiben Sie nach jedem Abpumpen ein paar Tropfen Muttermilch auf der Brustwarze und dem Vorhof und lassen die Milch an der Luft trocknen.

## Ernährung während der Stillzeit

- » Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche und vollwertige Ernährung.
- » Vermeiden Sie Speisen, auf die Sie selber mit Verdauungsproblemen reagieren.
- » Trinken Sie, wenn Sie Durst haben. Am besten stellen Sie sich bei jeder Stillmahlzeit bzw. beim Abpumpen eine gesunde Zwischenmahlzeit, z. B. Müsliriegel oder Banane bereit sowie ein Glas Wasser oder Tee.