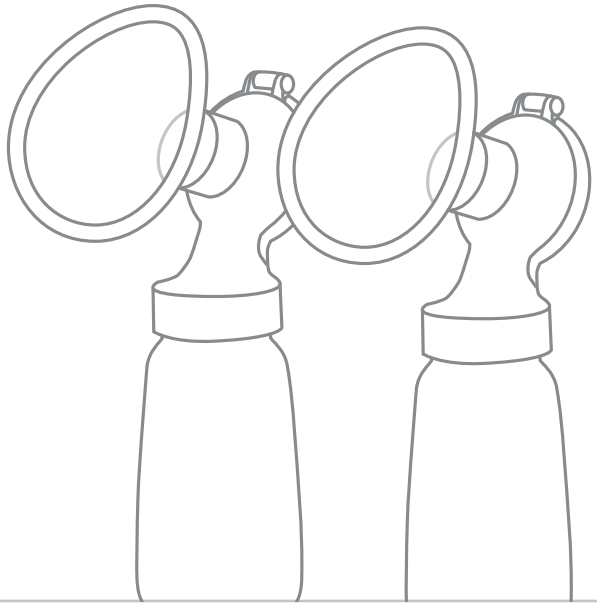
Still-/Abpumpprotokoll

Das Füttern deines Babys auf der Neugeborenenstation kann ganz anders verlaufen, als du es dir vorgestellt hast. Deine Muttermilch bietet den besten Schutz vor säuglingstypischen Erkrankungen wie Sepsis,[1] chronischen Lungenerkrankungen[2] und nekrotisierender Enterokolitis (NEC).[3]
Um dafür zu sorgen, dass deine eigene Milch früh, häufig und so lange verfügbar ist, wie dein Baby sie braucht, sind evidenzbasierte Laktationspraktiken wichtig.[4–6]

Deine Milch ist mehr als nur Nahrung, sie ist Medizin – jeder Tropfen zählt!



Um nachhaltig eine ausreichende Milchproduktion aufzubauen, ist es wichtig, in den ersten Stunden und den ersten 14 Tagen nach der Geburt so viel Unterstützung wie möglich zu bekommen. Dieser Zeitraum ist eine kritische Phase für deinen Körper, in der er die milchbildenden Zellen aktivieren muss, um auch langfristig genügend Milch für dein Baby zu produzieren.[4–6] Die Milchmenge ist in den ersten Tagen noch sehr gering, nimmt aber von Tag 10 bis 14 schnell zu. Ziel ist es, bis zum 14. Tag mehr als 500 ml Milch pro Tag zu erreichen.[7] Laut neuester wissenschaftlicher Studien wird empfohlen, dass Mütter fundierte Informationen erhalten sollen, um sie bei folgenden Punkten zu unterstützen:

1.
Initiierung der Milchproduktion, indem innerhalb von 1–3 Stunden nach der Geburt mit dem Abpumpen begonnen wird.[6,8]

2.
Aufbau der Milchproduktion durch häufiges Abpumpen.[6]

3.
Aufrechterhaltung der Milchproduktion durch häufiges Abpumpen und Überwachung der täglichen Milchmenge.[7]

4.
Pumpe beidseitig ab und achte auf korrekt sitzende Brusthauben.[9,10]

5.
Wiege vor und nach dem Stillen, um den Milchtransfer beim Stillen genau zu messen.[11,12]

≥ 8 x 24 h

Häufiges Abpumpen

Pumpe innerhalb von 24 Stunden mindestens 8 Mal ab[6]

Finde deine maximale Komfort-Vakuumstärke und überprüfe deine Brusthaubengröße[13]

Nächtliches Abpumpen

Pumpe mindestens einmal in der Nacht zwischen 00:00 und 07:00 Uhr ab[6]

Beidseitiges Abpumpen

Beidseitiges Abpumpen spart Zeit und stimuliert den Milchspendereflex zusätzlich[9]

≥ 500 ml

Erfassen der täglichen Gesamtmilchmenge

Halte die Milchmenge fest, um die Ziel-Milchmenge zu erreichen und aufrechtzuerhalten:
≥500 ml Milch bis Tag 14[7]

Sobald du bei drei aufeinanderfolgenden Abpumpvorgängen insgesamt 20 ml aus beiden Brüsten abpumpen konntest: Wechsle von Symphony INITIAL zu ERHALT[14]

Literaturhinweise **1** Patel AL et al. J Perinatol. 2013; 33(7):514–519. **2** Patel AL et al. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed. 2017; 102(3):F256-F261. **3** Johnson TJ et al. Neonatology. 2015; 107(4):271–276. **4** Meier PP. Breastfeed Med. 2019; 14(S1):S20-S21. **5** Meier PP et al. Clin Perinatol. 2017; 44(1):1–22. **6** Spatz DL et al. J Perinat Educ. 2015; 24(3):160–170. **7** Hoban R et al. Breastfeed Med. 2018; 13(2):135–141. **8** Parker LA et al. Breastfeed Med. 2015; 10(2):84–91. **9** Prime DK et al. Breastfeed Med. 2012; 7(6):442–447. **10** Sakalidis VS et al. Acta Obstet Gynecol Scand. 2020; 99(11):1561-1567. **11** Haase B et al. Breastfeed Med. 2009; 4(3):151–156. **12** Kent JC et al. Breastfeed Med. 2015; 10(6):318–325. **13** Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008; 3(1):11–19. **14** Meier PP et al. J Perinatol. 2012; 32(2):103–110.

Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, Switzerland, www.medela.com

© Medela AG/10 1043926/MDEDE/2021-07/Ao

medela
THE SCIENCE OF CARE™

Still-/Abpumpprotokoll

Bitte fordere ein neues Blatt an, wenn das aktuelle voll ist

STUDIEN-ID:

☐ **EIN KIND**

☐ **MEHRLINGE (z. B. Zwillinge)**

Datum	Uhrzeit	Fütter-/ Abpumpmethode	Pumpprogramm INITIAL (I) / ERHALT (M) / Andere (O)	Ort	Menge (ml)	Besprochen mit Hebamme / Krankenschwester / Laktationsberaterin / Anmerkungen / Unterschrift
Beispiel 01-01-21	08:30	BA	I	O – Kreißsaal	2	Besprochene Häufigkeit

Fütter-/Abpumpmethode: Stillen – **ST**, Einseitiges Abpumpen – **EA**, Beidseitiges Abpumpen- **BA**, Abpumpen von Hand – **AH**, Handpumpe – **HP**, Sonstige – **S**

Ort: Mit direktem Hautkontakt **HK**, Babybett – **BB,** Abpumpraum – **AR**, Entbindungsstation – **ES**, Zuhause – **ZH**, Sonstige – **S** (Kreißsaal)

Mit der Mutter besprochene Maßnahmen zur Unterstützung beim Stillen (Anmerkungen):

Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, Switzerland, www.medela.com

© Medela AG/10104392 6/MDEDE/2021-07/Ao

medela
THE SCIENCE OF CARE™

Still-/Abpumpprotokoll

Bitte fordere ein neues Blatt an, wenn das aktuelle voll ist

STUDIEN-ID:

☐ **EIN KIND**

☐ **MEHRLINGE (z. B. Zwillinge)**

Datum	Uhrzeit	Fütter-/ Abpumpmethode	Pumpprogramm INITIAL (I) / ERHALT (M) / Andere (O)	Ort	Menge (ml)	Besprochen mit Hebamme / Krankenschwester / Laktationsberaterin / Anmerkungen / Unterschrift
Beispiel 01-01-21	08:30	BA	I	O – Kreißsaal	2	Besprochene Häufigkeit

Fütter-/Abpumpmethode: Stillen – **ST**, Einseitiges Abpumpen – **EA**, Beidseitiges Abpumpen- **BA**, Abpumpen von Hand – **AH**, Handpumpe – **HP**, Sonstige – **S**

Ort: Mit direktem Hautkontakt **HK**, Babybett – **BB,** Abpumpraum – **AR**, Entbindungsstation – **ES**, Zuhause – **ZH**, Sonstige – **S** (Kreißsaal)

Mit der Mutter besprochene Maßnahmen zur Unterstützung beim Stillen (Anmerkungen):

Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, Switzerland, www.medela.com

© Medela AG/10104392 6/MDEDE/2021-07/Ao

medela
THE SCIENCE OF CARE™

Still-/Abpumpprotokoll

Bitte fordere ein neues Blatt an, wenn das aktuelle voll ist

STUDIEN-ID:

☐ **EIN KIND**

☐ **MEHRLINGE (z. B. Zwillinge)**

Datum	Uhrzeit	Fütter-/ Abpumpmethode	Pumpprogramm INITIAL (I) / ERHALT (M) / Andere (O)	Ort	Menge (ml)	Besprochen mit Hebamme / Krankenschwester / Laktationsberaterin / Anmerkungen / Unterschrift
Beispiel 01-01-21	08:30	BA	I	O – Kreißsaal	2	Besprochene Häufigkeit

Fütter-/Abpumpmethode: Stillen – **ST**, Einseitiges Abpumpen – **EA**, Beidseitiges Abpumpen- **BA**, Abpumpen von Hand – **AH**, Handpumpe – **HP**, Sonstige – **S**

Ort: Mit direktem Hautkontakt **HK**, Babybett – **BB,** Abpumpraum – **AR**, Entbindungsstation – **ES**, Zuhause – **ZH**, Sonstige – **S** (Kreißsaal)

Mit der Mutter besprochene Maßnahmen zur Unterstützung beim Stillen (Anmerkungen):

Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, Switzerland, www.medela.com

© Medela AG/10104392 6/MDEDE/2021-07/Ao