



# Wo findest du was?

6

## Vor der Geburt ..... 6

Stillen als optimaler Start ins Leben	6
Superfood Muttermilch	6
So kannst du dich aufs Stillen vorbereiten	7

8

## Nach der Geburt ..... 8

Die ersten Stunden zählen	8
So bildet sich deine Muttermilch	9
Das ist wichtig in den ersten Tagen	10
Baby anlegen und lösen	11
Stillpositionen	14
Anleitung zur Brustmassage	16
Muttermilch von Hand gewinnen	17

18

## Stillprobleme ..... 18

Zu wenig Milch	18
Milchstau und Brustentzündung	20
Wunde Brustwarzen	20
Schwaches, schläfriges Baby	21
Saugverwirrtes Baby	21

22

## Abpumpen ..... 22

Abpumpen mit gutem Gefühl	22
Vorgehen beim Abpumpen	23
Abpumpen gleich nach der Geburt	24
Wahl der passenden Brustglockengrösse	24
Welches ist die passende Milchpumpe?	25
Beide Brüste gleichzeitig abpumpen	26
Hands-on-Pumping	26
Wie bewahre ich Muttermilch richtig auf?	27
Auftauen und erwärmen der Muttermilch	27
Stillen und Arbeiten	28

24

## Wo finde ich Unterstützung? ..... 29

## Ardo Stillprodukte ..... 30





# Herzlichen Glückwunsch zu deinem Baby!

Ab jetzt kommt viel Neues auf dich zu und es werden einige Fragen auftauchen – mit Sicherheit auch zum Thema Stillen.

Stillen ist etwas ganz Natürliches und doch ist es ein Prozess, der gelernt werden muss – von Mutter und Baby. Wir von Ardo möchten dich dabei unterstützen.

In diesem Ratgeber findest du Informationen rund ums Stillen, wertvolle Tipps für den Stillstart und das Überwinden von Stillproblemen sowie viel Wissenswertes rund um das Thema Abpumpen.

Alle Infos findest du auch unter [www.ardo.ch](http://www.ardo.ch).

Dein Ardo-Team

Dieser Ratgeber ist in enger Zusammenarbeit mit der Frauenklinik des Luzerner Kantonsspitals entstanden.

 **luzerner kantonsspital**  
NEUE FRAUENKLINIK LUZERN

# Vor der Geburt

## Stillen als optimaler Start ins Leben

Muttermilch ist gesund, praktisch, jederzeit verfügbar, immer richtig temperiert, leicht verdaulich und kostet nichts. Stillen ist auch gut für die Umwelt, denn es macht keinen Abfall.

### Stillen hat viele Vorteile – für Baby und Mutter

Stillen reduziert das Risiko, dass Babys im Säuglingsalter an Mittelohrentzündungen, Infektionen der Atemwege oder des Darms sowie an Diabetes erkranken. Wird das Baby in den ersten 6 Monaten ausschliesslich gestillt, kann das Allergierisiko um bis zu 50 % reduziert werden. Auch haben gestillte Babys ein geringeres Risiko in ihrem Leben übergewichtig zu werden oder Herz-Kreislauf Probleme zu bekommen wie z.B. einen hohen Blutdruck und sie erkranken seltener an Diabetes.

Die Stillhormone fördern die Rückbildung der Gebärmutter zur normalen Grösse und reduzieren den Blutverlust sowie die Gefahr einer Gebärmutterinfektion nach der Geburt. Studien haben ausserdem gezeigt, dass Stillen die Häufigkeit von Brust-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs verringert und das Herzinfarktrisiko senkt.

## Superfood Muttermilch

Muttermilch enthält viele Antikörper und andere wichtige Inhaltsstoffe, welche dein Baby vor Krankheiten schützen. In den ersten Lebenstagen enthält deine Muttermilch besonders viele Abwehrstoffe, welche die Darmwand deines Babys auskleiden und es vor Infektionen schützen, den Blutzucker stabilisieren und vieles mehr. Diese erste Milch wird Kolostrum genannt und ist eine gelbe, dickflüssige und leicht verdauliche Milch.

Manchmal wird Schwangeren mit einem Schwangerschaftsdiabetes empfohlen, ihr Kolostrum bereits in den letzten Wochen vor der Geburt (ab SSW 37) auszustreichen, einzufrieren und dann in die Klinik mitzunehmen. Dies hilft dem Baby nach der Geburt den Blutzucker zu stabilisieren.

Wenn das Baby wächst, passt sich die Muttermilch dem wechselnden Bedarf des Babys an und ändert laufend ihre Zusammensetzung – abhängig vom Alter des Babys, der Tageszeit und der jeweiligen Mahlzeit. Die Zusammensetzung ändert sich sogar während einer Stillmahlzeit: Am Anfang ist die Milch eher wässrig und stillt den Durst deines Babys, danach enthält sie wesentlich mehr Fett und ist weiss bis cremefarben, um den Hunger zu stillen.

Muttermilch enthält alle für das optimale Wachstum des Babys relevanten Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zugleich erfüllt sie jegliche hygienischen Anforderungen.



## So kannst du dich aufs Stillen vorbereiten

Deine Brüste verändern sich in der Schwangerschaft. Sie werden grösser, schwerer und oft auch empfindlicher. Das Drüsengewebe, welches später die Muttermilch produziert, beginnt zu wachsen. Der Warzenhof wird grösser und verfärbt sich dunkel, was dem Baby nach der Geburt das Finden der Brust erleichtert.

Die Grösse der Brust hat keinen Einfluss auf die spätere Stillfähigkeit. Auch Frauen mit kleinen Brüsten können erfolgreich stillen.

Du musst deine Brüste und Brustwarzen nicht auf das Stillen vorbereiten. Wichtig ist es, dein Baby nach der Geburt optimal an die Brust anzulegen und zu wissen, dass deine Brüste die Muttermilch basierend auf Angebot und Nachfrage bilden (je häufiger das Baby angelegt wird, desto mehr Milch bildest du).

Es kann jedoch hilfreich sein, die Form deiner Brustwarzen zu kontrollieren. Drücke die Brust nahe der Brustwarze sanft zusammen. Treten deine Brustwarzen nicht hervor (Hohlwarzen) oder bleiben flach (Flachwarzen), könnte es für dein Baby schwierig sein, die Brust zu fassen. Wenn du unsicher bist, kontaktiere eine Still- und Laktationsberaterin oder Hebamme.



Damit dein Baby die Brust problemlos fassen kann, sollten die Brustwarzen hervortreten.

# Nach der Geburt

## Die ersten Stunden zählen

Nach der Geburt wird dir dein Baby auf die nackte Brust gelegt oder du nimmst es selbst zu dir hoch. Warte ab und habe Vertrauen: Die meisten Babys suchen und finden die Brust ohne fremde Hilfe. Auch wenn du dein Baby per Kaiserschnitt auf Welt bringst, ist es in vielen Krankenhäusern möglich das Baby unmittelbar auf deinen Oberkörper legen zu lassen und es so liebevoll willkommen zu heissen.

Das Anlegen innerhalb der ersten Stunden nach der Geburt ist für die Stillbeziehung sehr wichtig. Es stimuliert die natürlichen Such- und Saugreflexe des Babys und regt so eine schnellere und

bessere Milchbildung an, welche wiederum eine gute Grundlage für langfristiges Stillen schafft.

Das erste Kennenlernen ist für dich und dein Baby ein wichtiges Ereignis. Ihr entwickelt eine enge Bindung. Auch bekannt unter dem Begriff «Bonding». Nehmt euch Zeit und genießt als Eltern die ersten unvergesslichen Stunden.

Sollte das Bonding nicht möglich sein (z. B. bei Frühgeborenen), kann die Anfangsphase jederzeit nachgeholt werden. Lege dein Baby für einige Stunden auf die nackte Brust. Auch der Partner kann so den natürlichen und innigen Kontakt genießen.



Känguruen – der natürliche und innige Kontakt auch bei Frühgeborenen.





## So bildet sich deine Muttermilch

Bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche bildet die Brust Vormilch (Kolostrum). Sobald dein Baby an der Brust saugt, produzieren deine Brüste erste Muttermilch. Einige Tage nach der Geburt erfolgt dann der initiale Milcheinschuss – der Übergang von der Vormilch zur reifen Muttermilch. Die Brüste werden grösser und schwerer. Manchmal werden sie hart und schmerzen.

So kann harten Brüsten vorgebeugt werden:

- Stille innerhalb der ersten Stunden nach der Geburt
- Führe jeweils eine sanfte Brustmassage vor jedem Stillen durch
- Stille oft und regelmässig



Das hilft bei schmerzenden Brüsten:

- Stille oft und regelmässig
- Entleere deine Brust mit einer Milchpumpe
- Streiche vor dem Stillen etwas Milch aus deiner Brust, damit die Spannung nachlässt
- Durch ein kurzes Abpumpen vor dem Stillen kannst du deinen Warzenhof weich und dehnbar machen. So kann dein Baby die Brust besser fassen und entleeren.
- Kältewickel auflegen nach dem Stillen

- Ist dein Warzenhof stark geschwollen, hilft ein sanfter Druck mit den Fingerkuppen auf den Bereich rund um die Brustwarze in Richtung Brustkorb.



Für die Milchbildung sind hauptsächlich zwei Stillhormone verantwortlich: das Milchbildungs-Hormon Prolaktin, welches die Milchdrüsen zur Produktion von Muttermilch stimuliert, und das Milchspende-Hormon Oxytocin, welches die Milch fließen lässt.

Angst und Stress können den Milchspendereflex hemmen. Versuche Ruhe zu bewahren und dir und deinem Baby zu vertrauen. Entspannung, Wärme und viel Hautkontakt helfen den Milchfluss in Gang zu bringen.

Das Baby saugt zu Beginn einer Stillmahlzeit mit raschen Saugbewegungen und einer geringen Saugstärke. So löst es den Milchspendereflex aus und die nahrhaftere Milch beginnt zu fließen.

Daran erkennst du den Milchspendereflex

- Deine andere Brust beginnt auch zu fließen.
- Du spürst ein prickelndes, warmes Gefühl oder leichtes Stechen in deinen Brüsten.
- Dein Baby beginnt langsamer und stärker zu saugen. Seine regelmäßigen Schluckgeräusche sind deutlich hörbar.

## Das ist wichtig in den ersten Tagen

Du und dein Baby lernen sich immer besser kennen und gemeinsam übt ihr das Stillen. Optimal ist es, wenn du Tag und Nacht mit deinem Baby zusammen bist. So lernst du es am besten kennen und kannst seine Hungerzeichen beobachten und dein Baby anlegen, bevor es zu weinen beginnt.

Deine Brüste bilden so viel Milch, wie dein Baby benötigt. Stille dein Baby immer dann, wenn es Hunger hat. Es ist normal, dass dein Baby in den ersten Tagen und Wochen 8 – 12 Mal am Tag trinken möchte. Es wird auch nachts trinken und wach sein. Der Stillrhythmus ändert sich im Laufe der Entwicklung immer wieder. Es gibt Phasen an denen dein Baby sehr viel häufiger die Brust verlangt und so auf natürliche Weise die Milchproduktion ankurbelt. Dieses Phänomen nennt sich Clusterfeeding. Nach wenigen Tagen hat sich deine Brust dem Mehrbedarf angepasst.

Die Stilldauer beträgt zwischen wenigen bis 20 Minuten pro Seite. Wenn dein Baby nach einer Brust satt ist, gib ihm bei der nächsten Mahlzeit die andere Brust zuerst. Im Alter von 2 bis 4 Monaten saugen die Babys effizienter und die Dauer einer Stillmahlzeit wird kürzer.

Hungerzeichen des Babys:

- Es leckt an seinen Lippen
- Es schmatzt
- Es sucht deine Brust
- Es saugt an Fingern/Hand
- Es streckt seine Zunge heraus
- Es jammert oder macht andere Geräusche
- Es weint (als spätes Zeichen)





# Baby anlegen und lösen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten dein Baby anzulegen. Du kannst dein Baby die Brust selbst fassen lassen (intuitives Stillen) oder es beim Anlegen aktiv unterstützen.

## Intuitives Stillen / Bauchstilllage

Dein Baby liegt auf deiner nackten Brust. Wenn es hungrig ist, wird es automatisch deine Brust suchen und nach ein paar Anläufen von selbst andocken. Die Position deines Babys kann variieren. So kann es in Längs-, Quer- oder Schräglage auf dir liegen.



## Aktives Anlegen

### Halten der Brust

Du kannst dein Baby beim Andocken aktiv unterstützen. Halte deine Brust mit der freien Hand so, dass vier Finger sie unten gut stützen. Der Daumen wird oberhalb des Warzenhofes positioniert. Ist die Brust gespannt und hat dein Baby



Mühe genügend Brustgewebe in den Mund zu nehmen, kann es helfen, die Haut leicht nach vorne zu schieben. Der Warzenhof wird so dehnbar und vereinfacht deinem Baby das Andocken.



### Anlegen des Babys



Positioniere dein Baby so, dass deine Brustwarze in Richtung Nase zeigt. Der Kopf ist leicht nach hinten geneigt. Das Kinn und die Unterlippe berühren die Brust.



Deine Brustwarze berührt die Oberlippe deines Babys. Dadurch öffnet es den Mund weit.





Wenn der Mund weit offen ist, führe dein Baby durch eine schnelle aber sanfte Bewegung zur Brust. Dein Baby hat die Brustwarze mit einem grossen Teil des Warzenhofes im Mund. Unter- und Oberlippe sind ausgestülpt, Kinn und Nasenspitze berühren deine Brust.

Du kannst deinem Baby helfen mehr Brustgewebe zu fassen, indem du deine Brust mit dem Daumen leicht in seinen Mund schiebst.

Dein Baby ist optimal angelegt, wenn während der ganzen Stillmahlzeit:



- Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden und dein Baby dir zugewandt liegt.
- der Mund deines Babys sich auf der Höhe deiner Brustwarze befindet.
- die Nasenspitze und das Kinn deine Brust berühren.
- die Ober- und Unterlippen deines Babys ausgestülpt sind.
- deine Arme abgestützt und die Schultern entspannt sind

Entsteht zu Beginn des Anlegens ein intensiver Anfangsschmerz, ist dein Baby nicht optimal angelegt. Löse es von der Brust und lege es nochmal an.

## Sanftes Lösen von der Brust

Löse das Vakuum, bevor du dein Baby von der Brust nimmst. Dazu schiebe einen Finger sanft zwischen die Brust und den Mundwinkel deines Babys. Ist das Baby satt, lässt es die Brust meist von alleine los.



# Stillpositionen

Finde eine für dich entspannte und bequeme Position. In der ersten Zeit ist ein Stillkissen auf dem Schoß hilfreich. Zur Entlastung der Brustwarzen und für ein gleichmässiges Leeren der Brust empfehlen wir, die Stillposition im Laufe des Tages immer wieder zu wechseln.

## Klassische Wiegehaltung

Dein Baby liegt auf deinem Arm auf der Seite, so dass sein ganzer Körper dir zugewandt ist. Deine Hand stützt seinen Po. Eine einfache Stillposition für zuhause und auch praktisch für unterwegs.





## Stillen im Liegen



Du und dein Baby liegen auf der Seite, Bauch an Bauch. Diese Stillposition ist nachts empfehlenswert, nach einer Geburtsverletzung oder wenn du togsüber beim Stillen ausruhen möchtest.

Stütze, wenn nötig deinen Rücken und den Rücken des Babys mit einem (Still-)Kissen.

## Modifizierte Wiegehaltung



Auch bei dieser Position liegt dein Baby in deinem Arm auf der Seite und ist mit seinem ganzen Körper dir zugewandt. Dein Unterarm stützt das Baby und sein Kopf ruht in deiner Hand.

## Seitenhaltung



Der Rücken deines Babys ruht auf deinem Unterarm, seinen Kopf stützt du mit deiner Hand und seine Beinchen sind nach hinten weggestreckt. Ein Stillkissen entlastet deinen Arm.

In dieser Lage kannst du den Kopf deines Babys sanft und gezielt an deine Brust führen und das Saugen gut beurteilen. Ideal beim Stillen von Zwillingen, Frühgeborenen, nach einem Kaiserschnitt, bei unruhigen, erkälteten Babys und bei Milchstau im Achselbereich.

# Anleitung zur Brustmassage

Sei sanft zu deinen Brüsten und vermeide es, beim Massieren auf der Haut zu reiben. Eine Brustmassage darf nie schmerzhaft sein. Bitte beachte, dass du vor der Brustmassage deine Hände gründlich wäschst.

## Massage nach Plata Rueda

Diese Methode eignet sich für eine kurze Massage vor dem Stillen oder Abpumpen.

Nimm deine Brust zwischen deine waagrecht flachen Hände und schiebe das Drüsengewebe hin und her



Wiederhole diesen Vorgang, indem du deine Brust zwischen deine senkrechten Hände nimmst.



## Massage nach Marmet

Die Massage nach Marmet hat einen positiven Einfluss auf das Fließen deiner Milch, unterstützt deine Milchbildung vor allem beim Abpumpen und lindert Beschwerden bei einem allfälligen Milchstau usw.



Mit einer Hand stützt du deine Brust. Mit drei oder vier flach aufgelegten Fingerkuppen der anderen Hand massierst du kreisförmig das darunter liegende Drüsengewebe. Verschiebe deine Finger jeweils zwei bis drei Zentimeter und wiederhole den Vorgang, bis du deine ganze Brust massiert hast.





# Muttermilch von Hand gewinnen



1. Massiere deine Brust nach der Marmet Methode.
2. Streiche sanft mit deinen Fingern vom Brustansatz über die Brustwarze. So kannst du deine Milch zum Fließen bringen.



3. Lege deinen Daumen und deine Finger parallel hinter die Brustwarze.
4. Drücke nun Daumen und Finger sanft in Richtung Brustkorb.



5. Schiebe deinen Daumen und deine Finger mit sanftem Druck nach vorne zur Brustwarze, ohne auf der Haut zu reiben.
6. Durch rhythmische Wiederholungen von Schritt drei bis fünf kannst du die Brust entleeren.

# Stillprobleme

## Zu wenig Milch

Frischgebackene Mütter machen sich häufig Sorgen, ob sie genügend Muttermilch bilden. Wenn das Baby gesund ist, gut wächst und an Gewicht zunimmt, ist alles in Ordnung. Deine Brüste produzieren basierend auf Angebot und Nachfrage und wenn du dein Baby nach Bedarf stillst, wirst du von selbst die richtige Menge Muttermilch bilden.

Anzeichen, dass dein Baby genug Muttermilch bekommt:

- Gewichtszunahme pro Woche:  
0 bis 2 Monate: ca. 170 bis 330 g  
2 bis 4 Monate: ca. 110 bis 220 g  
Das Geburtsgewicht ist innerhalb von 10 Tagen nach der Geburt wieder erreicht.
- Nach der Stillmahlzeit ist dein Baby zufrieden und entspannt, sein Mund ist feucht und deine Brüste fühlen sich weicher an.
- Dein Baby hat 5 bis 6 nasse Windeln pro Tag und in den ersten 4 bis 6 Wochen sind davon mindestens 3 mit Stuhlgang.
- Während der Stillmahlzeit sind regelmässige Schluckgeräusche hörbar

Es ist also nicht notwendig deinem Baby zusätzliche Säuglingsnahrung zu geben (was auch bedeuten würde, dass deine Milchmenge abnimmt, da die Nachfrage geringer ist).

Es kann jedoch sein, dass dein Baby mal nicht satt wird, weil es gerade einen Wachstumsschub durchmacht. Häufig ist

das zwischen dem 8. und 10. Lebenstag, mit 5 bis 6 Wochen und zwischen dem 3. und 4. Monat der Fall. Das Baby verlangt dann sehr viel häufiger die Brust und kurbelt so auf natürliche Weise die Milchproduktion an. Nach ein paar Tagen hat sich dein Still-Rhythmus wieder normalisiert.

Tipps wie du deine Milchmenge steigern kannst:



- **Häufigeres Anlegen:** Nach 48 Stunden häufigerem Anlegen hat sich die Milchproduktion der gesteigerten Nachfrage meist wieder angepasst.
- **Häufiger Seitenwechsel:** Dein Baby bei jeder Mahlzeit auf beiden Seiten trinken lassen. Für eine noch bessere Entleerung beider Brüste, zwischen beiden Seiten mehrmals wechseln (Ping-Pong-Stillen).
- **Ausgedehnter Hautkontakt:** Ausschüttung der Hormone Prolaktin und Oxytocin, was die Milchbildung begünstigt.
- **Selbstfürsorge:** Achte auf eine ausreichende und ausgewogene Ernährung, trinke genügend und gönne dir Ruhepausen.
- **Abpumpen nach dem Stillen:** Für eine gründliche Entleerung der Brust, dadurch wird mehr Milch nachgebildet.
- **Brustmassagen:** Vor und während dem Abpumpen
- **Power Pumping:** Häufiges Abpumpen während einer Stunde

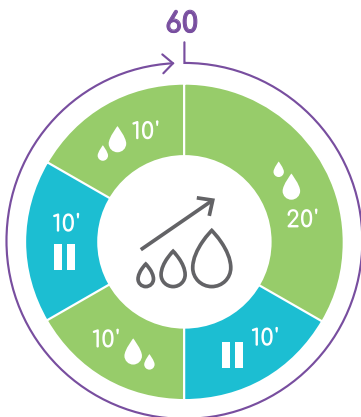


## Power Pumping

Power Pumping imitiert das natürliche Clusterfeeding eines Babys. Clusterfeeding bezeichnet ein Stillverhalten von Babys, welches die Milchmenge – durch das häufigere Saugen an der Brust – steigert.

Ardo Alyssa ist die weltweit erste Milchpumpe mit einem automatischen Power Pumping Programm. Es ist ein vordefiniertes einstündiges Intervallpumpen, bestehend aus:

- 20 Minuten pumpen
- 10 Minuten Pause
- 10 Minuten pumpen
- 10 Minuten Pause
- 10 Minuten pumpen



Durch die kurzen Pausen zwischen den Abpump-Sitzungen und jeder neuen Stimulation wird der Prolaktinspiegel (milchbildendes Hormon) angehoben und so die Milchbildung gefördert.

Wir empfehlen vor dem erneuten Abpumpen jeweils eine kurze Brustmassage durchzuführen.

Falls du unsicher bist, ob du einmal oder mehrmals täglich eine Power-Pumping-Session einlegen sollst, kontaktiere deine Hebamme oder Stillberaterin. Sie kann dir sagen, welcher Rhythmus für deine Situation am besten geeignet ist.



Die Power Pumping Methode wird von Fachpersonen zur Verbesserung der Milchbildung oder zum Stabilisieren schwankender Milchmengen empfohlen.

Wichtig ist, dass du für dich den richtigen Weg findest und dich nicht unter Druck setzen lässt.

## Milchstau und Brustentzündung

Während der gesamten Stillzeit, vor allem aber in den ersten Wochen zu Hause, kann es vorkommen, dass deine Brüste nach dem Stillen verhärtet sind und schmerzen. Du fühlst dich, als hättest du eine Grippe (Müdigkeit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen). Diese Symptome deuten auf einen Milchstau hin.

Das hilft:



1. Lege vor dem Stillen für ca. 10 Minuten eine feuchte Wärmekompressen auf, damit die Milch besser fließt.
2. Lege dein Baby so an, dass sein Kinn in die Richtung der Verhärtung zeigt.
3. Massiere die verhärteten Stellen sanft während des Stillens.
4. Ist die Brust nach dem Stillen noch verhärtet, pumpe die Brust mit einer sanften Milchpumpe ab (z. B. Ardo Alyssa) und massiere gleichzeitig die verhärteten Stellen.
5. Kühle deine Brust nach dem Stillen / Abpumpen ca. 20 Minuten mit einer Kältekompressen.
6. Gönn dir genügend Ruhe. Leg dich am besten mit deinem Baby ins Bett und trinke viel.

Lassen die Symptome innerhalb weniger Stunden nicht nach oder tritt Fieber auf, kontaktiere eine Fachperson, da die Gefahr einer Brustentzündung besteht. Entgegen früherer Meinungen muss bei einer Brustentzündung oder bei der Einnahme von Antibiotika nicht abgestillt werden.

## Wunde Brustwarzen

Empfindliche Brustwarzen in den ersten 3 bis 4 Tagen nach der Geburt sind normal.

Falls die Beschwerden länger andauern und die Brustwarzen schmerzen resp. wund, rissig oder verkrustet sind oder sogar bluten, ist das meistens auf nicht optimales Anlegen zurückzuführen.

Wunde Brustwarzen verursachen einen intensiven Schmerz. Lasse dich deshalb möglichst rasch von einer Spezialistin auf dem Gebiet des Stillens beraten.

Das hilft:



- Ursache analysieren und beheben, z. B. korrektes Anlegen.
- Baby zuerst an die Brust anlegen, die weniger schmerzhaft ist.
- Häufiges und kürzeres Anlegen ist schonender, als lange Pausen zu machen.
- Unterschiedliche Stillpositionen wählen.
- Zur Unterstützung der natürlichen Regeneration Brustkompressen auflegen, z. B. Ardo Care Compresses.
- Brustwarzensalbe verwenden, z. B. Ardo Care Lanolin oder die vegane Alternative Ardo Care Balm.
- Low-Level-Lasertherapie z. B. mit Solardo
- Eine Stillpause machen und sanft abpumpen. Mit kaum spürbarem Einstiegsvakuum und niedrigem Einstiegszyklus starten, dann Einstellungen behutsam deinen Empfindungen entsprechend anpassen.



## Schwaches, schläfriges Baby

Manche Babys sind zu schwach, um wirkungsvoll trinken zu können und schlafen während des Stillens ein. Wichtig ist dann, dass diese Babys mit geringem Energieaufwand viel Muttermilch erhalten. Es kann nützlich sein, während dem Stillen gleichzeitig die andere Brust abzupumpen, damit die Milch besser fließt. Alternativ legst du dein Baby in Bauchstillage mit viel Hautkontakt an. Oft hilft es, dem Baby etwas abgepumpte Muttermilch mit einer Spritze in den Mundwinkel zu träufeln, um es zum Saugen zu animieren.

Du kannst dein Baby auch zum aktiven Saugen anregen:

- Baby in Seitenhaltung anlegen. Rücken gut unterstützen. Darauf achten, dass die Fußsohlen deines Babys eine Unterlage berühren können und dass es die Möglichkeit hat, etwas mit den Händen zu greifen, z. B. deinen Finger
- Brust während der ganzen Stillmahlzeit unterstützen.
- Zu Beginn und sobald die Schluckgeräusche seltener werden, eine Brustkompression ausführen. Dazu wird die Brust weit hinten am Ansatz gehalten und mit Zeigefinger und Daumen sanft und schmerzfrei zusammengedrückt, damit mehr Milch fließt.

## Saugverwirrtes Baby

Das Saugen an der Brust unterscheidet sich grundlegend vom Saugen an einem künstlichen Sauger, was bei einigen Babys zu einer Verwirrung ihres Saugverhaltens führt. Diese Babys können nach dem Saugen an einem Flaschensauger oder Schnuller nicht mehr oder nicht mehr wirkungsvoll an der Brust saugen, was sich negativ auf die Angebot-Nachfrage-Regulation auswirkt.

Darum ist es sinnvoll, in den ersten 4 bis 6 Wochen in denen die Milchbildung aufgebaut wird, auf Schnuller und Flaschensauger zu verzichten.



Wenn du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, wende dich an eine Stillberaterin, eine Hebamme oder an eine andere Fachperson deines Vertrauens.

# Abpumpen

## Abpumpen mit gutem Gefühl

Der Gedanke, eine Milchpumpe zu benutzen, mag erstmal befremdlich sein. Du wirst aber feststellen, dass eine Milchpumpe in vielen Situationen nützlich ist und dir in deiner Stillzeit wertvolle Unterstützung bieten kann. Gründe, warum Mütter ihre Milch abpumpen:

- Zur Ernährung von Frühgeborenen
- Zum Anregen der Milchbildung
- Bei Milchstau, Brustentzündung oder wunden Brustwarzen
- Bei Flach- und Hohlwarzen
- Zum Abpumpen auf Vorrat
- Für mehr Flexibilität im (Berufs-) Alltag



Manchmal fließt die Milch beim Abpumpen nicht sofort. Gefühle wie Angst oder Schmerzen können den Milchspendereflex blockieren. Das Fließen der Milch kann durch folgende Massnahmen unterstützt werden:

- Bequeme Haltung während des Abpumpens
- Entspannen und an das Baby denken oder ein Foto von ihm betrachten
- In Sichtweite bzw. in der Nähe des Babys abpumpen
- Harmonische Musik hören
- Kurze Brustmassage (Plata Rueda) vor jedem Abpumpen
- Warme Wickel vor dem Abpumpen auf die Brust legen
- Vor dem Aufsetzen den Trichter respektive die Brustschale des Pumpssets erwärmen





## Vorgehen beim Abpumpen

Abpumpen sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein.



1. Wasche deine Hände gründlich
2. Stelle deine Milchpumpe und das Pumpset bereit
3. Mache es dir an einem ruhigen Ort bequem, stelle dir etwas zum Trinken in die Nähe.
4. Massiere deine Brust (Plata Rueda Methode)



5. Zentriere die Brustglocke und halte das Pumpset während des Abpumpens an der Brustglocke. (Dies entfällt wenn du mit einem Hands-Free Pumpset abpumpst.) Die Brustglocke muss dicht sein, übe aber keinen starken Druck auf die Brust aus

6. Schalte die Milchpumpe ein und reguliere die Saugstärke (Vakuum) und die Saugfrequenz (Zyklus). Die Einstellungen müssen angenehm für dich sein.



7. Massiere deine Brust während dem Abpumpen.
8. Pumpe abwechselnd die rechte und linke Brust. Dazwischen kannst du eine kurze Pause machen, etwas trinken und die Brust kurz massieren.
9. Schalte die Milchpumpe ab, entferne das Pumpset und reinige es gemäss Gebrauchsanweisung.

Eine hohe Saugstärke gibt nicht automatisch mehr Milch, sondern kann wundwunde Brustwarzen verursachen

## Abpumpen gleich nach der Geburt

Wenn du von deinem Baby getrennt bist oder das Stillen nach der Geburt nicht funktioniert, dann solltest du innerhalb der ersten 6 Stunden nach der Geburt abpumpen resp. sobald du dazu in der Lage bist.

In den ersten 12 bis 24 Stunden kannst du jeweils vor dem Abpumpen dein Kolostrum von Hand gewinnen. Diese kostbare Vormilch kann deinem Baby mit einem Löffel oder einer Spritze verabreicht werden.

Sei nicht traurig, wenn du in den ersten Tagen nach der Geburt nur wenige Tropfen Milch abpumpen kannst. In dieser Phase dient das Abpumpen vor allem der Stimulation der Brust, damit sie den Impuls erhält, Milch zu bilden.

Pumpe wenn möglich 8 Mal in 24 Stunden ab. Gönn dir eine nächtliche Ruhepause von 5 bis 6 Stunden – ausser wenn du zu viel Milch hast, weil dann die Gefahr eines Milchstaus besteht.

Es ist wirkungsvoller, häufiger abzupumpen, als die jeweilige Abpumpzeit zu verlängern.

## Wahl der passenden Brustglockengrösse

Die optimale Grösse der Brustglocke spielt eine wichtige Rolle für erfolgreiches Abpumpen.



Die Brustglockengrösse passt, wenn...

- die Milch fliesst und die Brust sich nach dem Abpumpen überall weich anfühlt.
- kein Gewebe des Brustwarzenhofes in den Trichter gezogen wird (nur die Brustwarze befindet sich im Trichter).
- die Brustwarze den rhythmischen Bewegungen der Pumpe folgen kann und ca. 2 mm Platz zwischen Trichter und Brustwarze besteht.

Bei manchen Müttern kann es jedoch hilfreich sein, wenn die Brustwarze die Wand des Trichters berührt. In diesem Fall sollte der Trichter vorgängig mit Lanolin z. B. Ardo Care Lanolin eingerieben werden. Probiere aus mit welcher Variante du mehr Milch abpumpen kannst, ohne dass die Brustwarzen schmerzen.

Der Durchmesser der Brustwarze kann mit Hilfe eines Lineals am Übergang des Warzenhofes zur Brustwarze gemessen werden. Ardo bietet Brustglocken und Brustglockeneinsätze in verschiedenen Grössen an. Die ideale Grösse kannst du mit Hilfe unserer Schablone herausfinden. Sie ist hier für dich zum Download bereit: [ardo.ch/schablone](http://ardo.ch/schablone)





## Welches ist die passende Milchpumpe?

Grundsätzlich wird zwischen Handmilchpumpen und elektrischen Milchpumpen unterschieden. Wird häufig Milch abgepumpt, ist eine elektrische Milchpumpe empfehlenswert. Bei gelegentlichem Gebrauch reicht eine Handmilchpumpe meist aus. Die Klinkmilchpumpe Ardo Carum kann im Spital, in Apotheken und bei Fachpersonen gemietet werden. Bei längerem Gebrauch ist es aber durchaus sinnvoll, eine kompakte, elektrische Milchpumpe, wie die Ardo Alyssa, zu kaufen.

Wenn du während des Abpumpens mobil bleiben und die Hände frei für anderes haben möchtest, wähle z.B. die Ardo Alyssa Hands-Free.



ardo alyssa hands-free oder ardo alyssa double  
Elektrische Doppel-Milchpumpe



ardo calypso double plus  
Elektrische Doppel-Milchpumpe



ardo amaryl start  
Handmilchpumpe



ardo carum  
Milchpumpe für Kliniken und Vermietung

Relevante Kriterien bei der Wahl einer Milchpumpe:

- **Effizienz:** Wieviel Zeit und Einsatz möchtest du ins Abpumpen investieren?
- **Anwendung:** Ist die Pumpe einfach zu bedienen?
- **Flexibilität:** Ist die Pumpe kompakt? Verfügt sie über einen integrierten Akku? Ist sie tragbar? Kannst du damit freihändig abpumpen?
- **Diskretion:** Ist es dir wichtig, möglichst diskret abpumpen zu können, d.h. dass deine Brüste während des Abpumpens unter dem Shirt verborgen sind?
- **Sicherheit:** Bietet sie maximale Sicherheit und Hygiene durch ein geschlossenes Pumpsystem wie die „Vacuum Seal“ Technologie?
- **Einstellungen:** Lassen sich bei der elektrischen Milchpumpe das Vakuum (Saugstärke) und der Zyklus (Saugfrequenz) individuell einstellen (im Stimulations- und im Abpumpmodus)?
- **Besonderheiten:** Gibt es weitere Funktionen, die dir helfen würden? Z. B. Programm für Clusterfeeding, Abspeichern des Abpumpverlaufs, Verbindung mit einer App?

## Beide Brüste gleichzeitig abpumpen

Das Vorgehen beim Doppelpumpen entspricht grundsätzlich dem Abpumpen mit nur einem Pumpset.

Wenn du mit einem herkömmlichen Pumpset abpumpst (Bild), halte zum Regulieren der Pumpe ein Pumpset mit deinem Unterarm fest.



Es gibt auch die Möglichkeit die Pumpsets mit einem Abpump-BH zu fixieren, so hast du beide Hände frei (siehe Bild unten links).



Am einfachsten geht es aber natürlich mit einem Hands-Free Pumpset (siehe Bild oben rechts). Mit dem hast du auch während des Abpumpens die Hände frei.

## Hands-on-Pumping

Mit dieser Methode kann nicht nur die Milchmenge gesteigert, sondern auch der Fettgehalt erhöht werden.



Pumpe mit einem Doppelpumpset ab und massiere gleichzeitig deine Brüste. Führe dies so lange aus, bis nur noch wenig Milch fließt. Das Massieren der Brüste während des Abpumpens ist besonders einfach mit einem Hands-Free Pumpset. Da hast du die Hände frei zur Massage.



Anschliessend entleere die Brust manuell mit der Hand in eine Brustglocke oder pumpe einzeln mit gleichzeitiger Brustmassage ab.



## Wie bewahre ich Muttermilch richtig auf?

Je hygienischer Muttermilch abgepumpt wird, desto länger kann sie aufbewahrt werden. Dazu eignen sich eine Milchflasche oder ein Milchbeutel. Vorzugsweise wird jede Portion einzeln abgepumpt, im Kühlschrank abgekühlt und danach sofort eingefroren.



z. B. mit dem Milchbeutel Ardo Easy Store platzsparend gestapelt

Bei mehrmaligem Abpumpen innerhalb von 24 Stunden kann die frisch abgepumpte Muttermilch zur gekühlten hinzugefügt werden. Ist die Milch bereits tiefgekühlt, kühle die frisch abgepumpte Milch zunächst für eine halbe Stunde im Kühlschrank und füge sie erst dann zur tiefgekühlten Milch hinzu.

## Auftauen und erwärmen der Muttermilch

Tau die Muttermilch im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur auf. Erwärme die Milch anschliessend im Wasserbad oder unter fließendem, lauwarmem Wasser bis ca. 37 °C. Muttermilch darf nicht in der Mikrowelle erwärmt werden.

Es kann vorkommen, dass sich die Muttermilch beim Auftauen in einen wässrigen und einen fetthaltigen Teil trennt. Durch vorsichtiges Schütteln der Milch verbinden sich die Teile wieder. Auch leichte Farbveränderungen müssen dich nicht beunruhigen. Die Milch ist dadurch nicht schlecht und kann trotzdem verwendet werden. Verbräuche aufgetaute Muttermilch innerhalb von 24 Stunden und wärme die Muttermilch nie zweimal auf.



Muttermilch kann wie folgt aufbewahrt werden\*:

Aufbewahrungsort	Maximal empfohlene Aufbewahrungsdauer
Bei Raumtemperatur:	bis zu 4 Stunden bei 25°C
Im Kühlschrank:	bis zu 4 Tage bei 4°C
Im Gefrierfach mit Tür:	6 Monate bis 1 Jahr bei -18°C

Falls du die Muttermilch in einer Ardo Milchflasche einfrierst, fülle nicht mehr als 150 ml Milch in die Flasche, da sich Milch beim Einfrieren ausdehnt. **ACHTUNG:** Wärme die Muttermilch nicht in der Mikrowelle auf.

\* CDC, Centers for Disease Control and Prevention, Human Milk Storage Guidelines; 2022

# Stillen und Arbeiten

Wenn du deine Berufstätigkeit nach dem Mutterschaftsurlaub wieder aufnimmst, bedeutet das nicht, dass du mit dem Stillen aufhören musst. Mit guter Organisation und Planung kannst du dein Baby weiterhin mit wertvoller Muttermilch versorgen.

Als berufstätige Mutter darfst du während der Arbeit stillen oder Milch abpumpen. Sprich mit deiner Arbeitgeberin rechtzeitig darüber. Es muss dir ein Raum sowie ein Kühlschrank zur Lagerung der Muttermilch zur Verfügung stehen. Die Still- und Abpumpspause gilt als Arbeitszeit, bis das Kind ein Jahr alt ist. Informiere dich über deine Rechte z. B. unter [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch).

Falls du stillst, versuche ein paar Wochen vor Arbeitsbeginn mit dem Abpumpen der

Milch zu beginnen, um einen Vorrat anzulegen und dich und dein Baby an die neue Art des Fütterns zu gewöhnen.

Die Ardo Alyssa Milchpumpe unterstützt dich dabei zuverlässig. Sie hat eine kompakte Grösse, lässt sich ganz einach via USB aufladen und der Akku hält für bis zu 8 Abpump-Sessions. Ausserdem lässt sich die Pumpe bequem via App bedienen. Ideal zum Abpumpen am Arbeitsplatz.

Mit der Ardo Alyssa Hands-Free kannst du zudem sehr diskret abpumpen. Deine Brüste und das Pumpset sind unter deinem Shirt verborgen.



# Wo finde ich Unterstützung?

Weitere  
Informationen  
rund ums Thema  
Stillen & Abpumpen  
findest du unter  
[www.ardo.ch/blog](http://www.ardo.ch/blog)



[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)

Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen

[www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch)

La Leche League Schweiz, individuelle Beratung und Erfahrungsaustausch

[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

Stillförderung Schweiz, Informationen rund ums Stillen

[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)

Informationen zu Schwangerschaft und Baby

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

Informationen zu Mutterschaft

# Entdecke die Welt von Ardo



**ardo alyssa hands-free**  
Elektrische Doppel-Milchpumpe



**ardo alyssa double**  
Elektrische Doppel-Milchpumpe



**ardo calypso double plus &  
ardo calypso-to-go**  
Elektrische Doppel-Milchpumpe



**ardo carum**  
Milchpumpe für Kliniken und Vermietung

Unsere Ardo Milchpumpen sind alle mit dem einzeln erhältlichen Ardo Hands-Free Double Pumpset kompatibel. (Einzig bei der Ardo Carum benötigst du zusätzlich zum Ardo Hands-Free Double Pumpset noch einen zweiten Schlauchadapter) Dank dem freihändigen Abpumpen gewinnst du viel Flexibilität und Zeit im Alltag.



**ardo hands-free**  
Tragbares Doppel-Pumpset



**ardo amaryll start**  
Handmilchpumpe



**ardo easy clean**  
Beutel für Dampfreinigung



**ardo easy store**  
Muttermilchbeutel



**ardo care lanolin**  
Lanolin Brustwarzensalbe



**ardo care compresses**  
Brustkompressen



**ardo care balm**  
Vegane Brustwarzensalbe



**ardo tulips**  
Brusthütchen



**ardo day & night pads**  
Einweg-Stilleinlagen



♥-lich  
Willkommen  
du kleines  
grosses  
Wunder



Folge uns auf Social Media und  
verpasse keine News mehr.

@ardomoms



9903.965 / V05 / 05.2024

Ardo medical AG  
Gewerbstrasse 19  
CH - 6314 Unterägeri

T +41 41 754 70 70  
info@ardo.ch  
www.ardo.ch

 ardo  
SWITZERLAND