



BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC

[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)



VSLA Association of South Tyrolean/Italian Lactation Consultants/ IBCLC

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



VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

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

SwiLacta

SWILACTA, Schweiz



elacta

Europäische Laktationsberaterinnen Allianz

[www.elacta.eu](http://www.elacta.eu)

# „Power-Pumping“ – Superantrieb für die Milchproduktion

**Bleibt Ihre Milchproduktion hinter den Erwartungen zurück? Möchten/müssen Sie Ihre Milchproduktion rasch steigern?**

Autorin: Andrea Hemmelmayr, IBCLC

**V**ielleicht kann Ihr Kind (noch) nicht effektiv genug saugen oder ist zu schwach, die Brust ausreichend zu entleeren. Vielleicht sind Sie von Ihrem Kind getrennt, weil Ihr Baby krank, zu früh geboren ist oder Sie früh wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Möglicherweise müssen Sie Milch für Mehrlinge produzieren. Oder es fehlte Ihnen bisher die nötige kompetente Begleitung und Beratung, so dass ein Saugproblem Ihres Kindes bisher übersehen wurde oder es standen Ihnen keine ausreichenden Informationen zum Abpumpen zur Verfügung. Zudem beklagen viele pumpstillende Mütter, dass rund um die 6. Lebenswoche oder in besonderen Stresssituationen ihre Milchbildung zurückgehe. Das „Power-Pumping“ ist als zusätzliche Stimulation der Brust gedacht, wenn das Saugen des Kindes oder andere Pumpphasen mit der Milchpumpe die Milchproduktion nicht ausreichend aufbauen oder erhalten können.

Das natürliche Saugverhalten eines gesunden, aktiven Neugeborenen sorgt dafür, dass die Milchproduktion der Mutter optimal angeregt wird. Im Laufe des Tages (sehr häufig abends) haben die meisten Neugeborenen oder ältere Babys, welche die Milchproduktion ihrer Mütter anregen müssen, Phasen von kurzen, häufigen Stillepisoden, nur unterbrochen von kleinen Pausen. Das „Power-Pumping“ imitiert diese sogenannten „Clusterfeeding“-Phasen des Babys. Beim „Clusterfeeding“ oder „Power-Pumping“ sind die Pumpphasen sehr kurz. Der Prolaktinspiegel (Prolaktin = milchbildendes Hormon) hat keine Zeit auf sein Basis-Niveau zurückzufallen, ja er wird sogar noch weiter angehoben und das wirkt sich

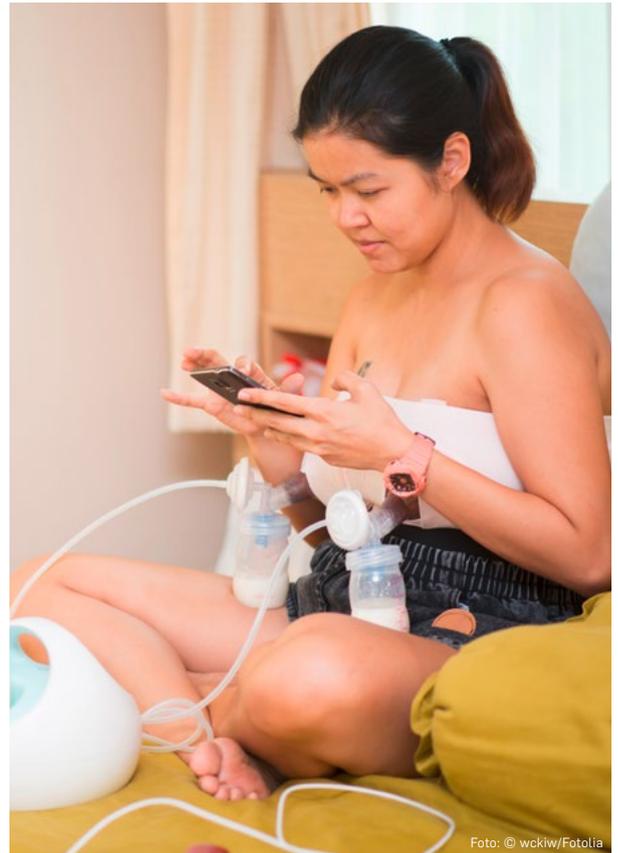


Foto: © wckiw/Fotolia

positiv auf die Milchbildung aus. Außerdem wird die, in den kurzen Pumpphasen, produzierte Milch sofort gewonnen und macht Platz für weitere Milchproduktion.

## **Normales Abpumpen von Muttermilch und „Power-Pumping“:**

In den ersten 7–10 Tagen (in der Zeit des Milchaufbaus) sollte eine Mutter, welche auf die Milchpumpe angewiesen ist, 8–12-mal in 24 Stunden pumpen; nach dieser Zeit mindestens 5-mal, besser 6–8-mal täglich, um die Milchproduktion aufrechtzuerhalten. Wenn ein Kind zumindest teilweise direkt an der Brust trinken kann, ergeben sich je nach Fähigkeit des Kindes entsprechend weniger Pumpphasen.

Einige dieser Pumpsitzungen könnten durch „Power-Pumping“ ersetzt oder ergänzt werden. Bitte suchen Sie jene Methode aus, die für Sie am besten durchzuführen ist. Anpassungen sind möglich und erwünscht, wichtig sind die häufigen Pumpphasen und die kleinen Pausen zwischendurch.

Pumphasen und Pausen mit Doppelpumpset	Powerpumping ca. 6 mal täglich	Powerpumping 2 mal täglich	Powerpumping 1 mal täglich	Powerpumping 1 mal täglich
Pumpen	5 min	10 min	20 min	15 min
Pause	5 min	10 min	10 min	10 min
Pumpen	5 min	10 min	10 min	15 min
Pause	5 min	10 min	10 min	10 min
Pumpen	5 min	10 min	10 min	15 min

### Praktische Tipps zum „Power-Pumping“:

- › Nutzen Sie eine effektive Pumpe mit Doppelpumpset. Sie könnten auch mit einer Einfachpumpe „Power-Pumping“ betreiben, allerdings sind Einzelpumpen meist weniger effektiv, das Pumpen braucht außerdem mehr Zeit und Sie verlieren die wertvollen Pausenzeit, die Sie für sich selbst nutzen könnten (statt der Pausen wird mit dem Einzelpumpset die jeweils andere Brust abgepumpt).
- › Auch wenn das „Power Pumping“ bis zu einer Stunde dauert, brauchen Sie die abgepumpte Milch erst am Ende der Pumpphase in den Kühlschrank zu stellen.
- › Nutzen Sie die Pausen, um eine Kleinigkeit zu trinken, eine kleine Zwischenmahlzeit zu sich zu nehmen, zum Duschen und/oder massieren Sie in den Pausen ihre Brust.
- › Verwenden Sie Pump-BHs: So haben Sie während des Pumpens die Hände und den Kopf für andere Dinge frei. Pump-BHs, welche selbst hergestellt oder käuflich erworben werden können, haben ein Loch auf der Höhe der Brustwarzen und halten darin die Pumptrichter fest.
- › Sorgen Sie sich nicht, wenn Sie während des „Power-Pumpings“ nur tropfenweise Milch gewinnen können. Das Ziel ist nicht sofort die benötigte Milch abzupumpen, sondern der Brust die nötigen Signale für die Milchbildung zu geben.
- › Bleiben Sie flexibel und nachsichtig mit sich selbst. Der Hintergrund für das „Power-Pumping“ sind die gehäuften Stillmahlzeiten, welche die Milchproduktion anregen sollen. Suchen sie jene Pumpvariante, welche am besten zu Ihrem Tagesablauf passt, und/oder kombinieren Sie Pumpen mit Stillen, oder pumpen Sie direkt nach dem Stillen. Besser 1 x 5 Minuten pumpen als gar nicht!
- › Nutzen Sie die Zeit des „Power-Pumping“ für sich selbst: Lesen Sie ein gutes Buch, gönnen Sie sich einen kleinen Snack, verwöhnen Sie sich selbst und lassen Sie sich verwöhnen.
- › Versuchen Sie geduldig zu bleiben und positiv zu denken. Bei vielen Frauen ist eine deutliche Steigerung innerhalb von drei Tagen zu bemerken, andere Mütter brauchen bis zu 14 Tage bis Sie die maximale Wirkung des „Power-Pumpings“ erreichen.
- › Eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC kann Sie über weitere milchfördernde Maßnahmen und das Abpumpen informieren und mit Ihnen einen Plan erarbeiten, wie der Übergang von Pumpen zum Stillen für Sie und Ihr Kind machbar ist.
- › Sie können stolz sein auf sich selbst, weil Sie sich auch bei schweren Bedingungen so viel Mühe geben.



#### QUELLEN

- › Arnold LDW: Human Milk in the NICU: Policy Into Practice, Jones and Bartlett Publishing, 2009.
- › Europäisches Institut für Stillen und Laktation: Gewinnen von Muttermilch per Hand und Milchpumpe
- › <http://livingwithlowmilksupply.com/power-pumping-to-increase-milk-supply>
- › Walker M: Breastfeeding Management for the Clinician – Using the evidence. 3. Aufl. Jones and Bartlett Publishing, 2014.



#### IBCLC

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

#### Kontaktieren Sie Ihre IBCLC