

Abpumpen von Muttermilch: Eignen sich bestimmte Methoden besser als andere?



Welche Methode man wählt, hängt am ehesten von den persönlichen Vorlieben ab. Mit einer elektrischen Milchpumpe kann eine Frau möglicherweise etwas mehr Milch abpumpen als mit dem Ausstreichen der Brust per Hand. Entspannungsübungen während des Abpumpens könnten die Milchmenge steigern.

Welche Methode man wählt, hängt am ehesten von den persönlichen Vorlieben ab. Mit einer elektrischen Milchpumpe kann eine Frau möglicherweise etwas mehr Milch abpumpen als mit dem Ausstreichen der Brust per Hand. Entspannungsübungen während des Abpumpens könnten die Milchmenge steigern.

Das Stillen ist aus vielen Gründen wichtig für Babys - unter anderem, weil es die Nähe zwischen Mutter und Kind vertieft und zum Beispiel das Risiko einiger Infektionskrankheiten bei Babys verringert. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, im ersten halben Jahr nach der Geburt voll zu stillen und auch anschließend noch das Kind sowohl zu stillen als auch mit Beikost zu füttern.

Es gibt jedoch Situationen, in denen das Baby nicht an der Brust trinken kann: zum Beispiel, weil es krank ist oder zu früh geboren wurde und noch nicht kräftig genug ist, an der Brust zu saugen. Manchmal kann auch die Mutter dem Kind nicht die Brust geben, etwa weil die Brustwarzen dafür zu wund sind, weil sie arbeiten muss oder eine Verabredung wahrnehmen möchte.

In solchen Situationen kann die Mutter Milch abpumpen, sodass das Baby sie sofort oder später aus einem Babyfläschchen trinken kann. Bei einem Milchstau oder einer Brustentzündung kann das Abpumpen nötig sein, um die damit verbundenen Beschwerden zu lindern. Es gibt unterschiedliche Methoden: das Ausstreichen der Milch per Hand oder das Abpumpen mit einer Milchpumpe. Milchpumpen gibt es in vielen verschiedenen Ausführungen: für eine oder beide Brüste, als Handpumpen, batteriebetriebene und elektrische Pumpen sowie Pumpen, die mit einem Fußpedal angetrieben werden. Welche man einsetzt, hängt davon ab, womit man selbst am besten zurechtkommt.

Milchpumpen und das Ausstreichen per Hand

Beim Ausstreichen per Hand regt die Frau mit bestimmten Handgriffen den Milchfluss in ihrer Brust an. Man braucht außer einem Auffanggefäß keinerlei Ausrüstung. Das Ausstreichen kann man selbst ausprobieren oder es von einer Hebamme, einer Stillberaterin oder einer erfahrenen Frau lernen. Die meisten Frauen brauchen dafür etwas Zeit und Übung.

Eine Milchpumpe erzeugt einen Unterdruck an der Brustwarze, durch den die Milch aus der Brust herausgesogen wird. Die einfachsten Milchpumpen sind

Handpumpen, bei denen man einen Kolben, Hebel oder Ballon mit der Hand bewegt und so den Sog erzeugt. Auch hier ist oft etwas Übung nötig. Manche Handpumpen können anstrengend in der Bedienung sein. Es gibt Handpumpen, die sich mit einer Hand bedienen lassen, sodass man theoretisch zwei auf einmal verwenden kann.

Außerdem gibt es elektrische Pumpen, bei denen der Sog an der Brustwarze mithilfe eines elektrischen Motors erzeugt wird. Diese gibt es in kleinen und größeren Ausführungen. Manche Modelle können mit Batterien betrieben werden. Es gibt auch elektrische Milchpumpen, bei denen die nötige Energie mit einem Fußpedal erzeugt wird; diese sind in Deutschland aber unüblich. Die Pumpen verfügen meist über einen Regler zum Einstellen der Saugkraft; manche pumpen auch in Intervallen, um so die rhythmischen Saugbewegungen des Babys nachzuahmen.

Viele elektrische Pumpen können an beiden Brüsten gleichzeitig eingesetzt werden. Sie sind deutlich teurer als Handpumpen. Man kann sie in Deutschland bei der Hebamme, in der Apotheke und im Sanitätshaus kostengünstig ausleihen. Wenn es einen medizinischen Grund für den Einsatz gibt, können Ärztinnen und Ärzte ein Rezept für eine Leihpumpe ausstellen.

Die Handhabung der Pumpen gelingt nicht immer sofort

Alle Milchpumpen können unerwünschte Wirkungen haben: Bei manchen Frauen verursachen sie zum Beispiel Schmerzen und Reizungen an der Brustwarze. Hier hilft es, mehrere Modelle mit unterschiedlichen Aufsätzen auszuprobieren. Manche Frauen fühlen sich mit dem Pumpen gestresst und unbehaglich oder haben Probleme mit der Handhabung. Das hat manchmal zur Folge, dass sie weniger Milch erhalten oder ganz mit dem Abpumpen aufhören. Man kann eine erfahrene Freundin, Hebamme oder Stillberaterin fragen, wenn man mit einer Methode nicht so gut zurechtkommt.

Egal welche Methode man einsetzt: Es ist sehr wichtig, dass man sich vor dem Ausstreichen oder Abpumpen die Hände wäscht und die Einzelteile der Pumpe und das Zubehör immer sorgfältig desinfiziert, auskocht oder mit Dampf keimfrei macht. Wichtig ist außerdem, die Milch sofort gut zu kühlen oder einzufrieren, wenn man sie dem Baby nicht sofort geben möchte, damit sich keine Keime bilden können. Die Nationale Stillkommission empfiehlt, Muttermilch im Kühlschrank höchstens drei Tage

aufzubewahren, tiefgefroren höchstens sechs Monate. Wenn man Milch kühlt oder einfriert, ist es wichtig, die Behälter mit dem Datum des Abfüllens zu versehen, damit man den Überblick behält.

Die Forschungsergebnisse

Wissenschaftlerinnen des internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Collaboration wollten wissen, welche Methode des Abpumpens von Muttermilch am wirksamsten, sichersten und angenehmsten ist. Deshalb haben sie nach Studien gesucht, die unterschiedliche Methoden des Abpumpens von Muttermilch miteinander verglichen haben. Sie fanden 23 Studien, von denen aber nur zehn Studien mit insgesamt rund 630 Teilnehmerinnen verwendbare Daten lieferten. Diese Studien fanden in den USA, England, Brasilien, Malaysia, Kenia und Nigeria statt. Die Teilnehmerinnen wurden dabei zufällig auf Gruppen verteilt, die unterschiedliche Abpumpmethoden einsetzten. An über der Hälfte der zehn Studien nahmen Mütter kurz nach der Geburt teil, deren Kinder zu früh geboren, untergewichtig oder krank waren und deshalb zunächst abgepumpte Milch erhielten.

Die Studien lieferten keine vergleichenden Angaben darüber, wie zufrieden die Mütter mit der jeweils untersuchten Methode waren und welche Wünsche sie an die Milchpumpen hatten.

Die Wissenschaftlerinnen fragten danach, wie viel Milch die Frauen mit welcher Methode erhielten. Frauen, die eine beidseitige elektrische Pumpe oder eine beidseitige Pumpe mit Fußpedal nutzten, erhielten in den Studien mehr Milch als solche, die die Milch mit der Hand ausstrichen. Die Studien gaben jedoch keine Auskunft darüber, welche Technik des Ausstreichens per Hand verwendet wurde und ob die Frauen eine gute Einweisung erhalten hatten - was einen großen Einfluss auf den Erfolg haben kann. Die Differenz in der Milchmenge war auch nicht so groß, dass sie wirklich bedeutsam ist. Sie kann auch durch Unterschiede zwischen den Frauen bedingt gewesen sein, da jede Frau eine individuelle Menge Milch abgibt und nicht sehr viele Frauen an den Studien teilnahmen. Zwischen den elektrischen und einer Handpumpe konnten die Wissenschaftlerinnen keinen bedeutsamen Unterschied feststellen, was die Menge der abgepumpten Milch betrifft.

Eine weitere Forschungsfrage war, welche Methode am schnellsten eine bestimmte Menge Milch liefern kann. Das gleichzeitige Abpumpen aus beiden Brüsten war in den Studien schneller als das Abpumpen der Brüste

nacheinander. Frauen, die eine elektrische Pumpe einsetzten, benötigten zudem weniger Zeit für dieselbe Menge Milch als diejenigen mit einer Handpumpe. Dabei ist jedoch zu beachten, dass die elektrische Pumpe in der Studie von den Frauen meistens beidseitig eingesetzt wurde, was bei der verwendeten Handpumpe nicht möglich war. Die Cochrane-Wissenschaftlerinnen wiesen jedoch darauf hin, dass aus anderen Studien bekannt ist, dass viele Frauen sich unwohl damit fühlen, beide Brüste gleichzeitig abzupumpen.

Bisherige Studien deuten darauf hin, dass Verunreinigungen der abgepumpten Milch mit Bakterien die Ausnahme sind. Auch führte keine der Methoden häufiger zu Verunreinigungen als andere. Es gibt auch keine Hinweise darauf, dass eine der Methoden zu mehr Schmerzen der Brust oder Brustwarze führt.

Eine Studie mit 71 Teilnehmerinnen untersuchte die Wirkung einer Tonaufnahme mit Entspannungsübungen auf das Abpumpen. Sie kam zu dem Ergebnis, dass die Frauen, die sich währenddessen nach Anleitung entspannten, pro Sitzung mehr Milch abpumpen konnten als diejenigen in der Vergleichsgruppe ohne Tonaufnahme. Andere Entspannungstechniken wurden nicht untersucht; die Cochrane-Wissenschaftlerinnen vermuteten aufgrund der Ergebnisse, dass Entspannung generell den Frauen beim Abpumpen helfen kann. Keine der Studien untersuchte andere unterstützende Maßnahmen wie Brustmassagen und Stilllöle.

Alle Studien waren sehr klein und untersuchten nur wenige Geräte, weshalb ihre Aussagekraft eingeschränkt ist. Hinzu kommt, dass die Mehrzahl der Studien von den Herstellern der untersuchten Pumpen finanziell unterstützt worden ist. Es ist mehr unabhängige Forschung nötig, um sicher sagen zu können, welche Methode am sichersten, wirksamsten und am angenehmsten für die Frauen ist. Jetzt schon steht allerdings fest: Die persönlichen Vorlieben und Wünsche einer Frau spielen bei der Wahl der für sie geeigneten Methode eine entscheidende Rolle.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Weltgesundheitsorganisation

Die Weltgesundheitsorganisation (engl. World Health Organization, WHO) ist eine Organisation der Vereinten Nationen mit Hauptsitz in Genf, die sich auf internationaler Ebene mit Fragen der öffentlichen Gesundheit befasst. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, für alle Menschen weltweit eine bestmögliche Gesundheit zu erreichen. Gesundheit wird dabei als „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ verstanden. Um dies zu erreichen, entwickelt die WHO unter anderem in gesundheitsbezogenen Bereichen Leitlinien und Standards, koordiniert Aktivitäten im Kampf gegen übertragbare Krankheiten, lanciert globale Impfprogramme und analysiert weltweite Gesundheits- und Krankheitsdaten. Weitere Informationen unter www.who.int.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem lassen wir unsere Gesundheitsinformationen begutachten, um ihre medizinische und wissenschaftliche Korrektheit sicherzustellen.

Becker GE, McCormick FM, Smith HA. Methods of milk expression for lactating women. Cochrane Database of Syst Rev 2011; (12). CD006170. [Volltext (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD006170/frame.html>)]

Bundesinstitut für Risikobewertung: Sammlung, Aufbewahrung und Umgang mit abgepumpter Muttermilch für das eigene Kind im Krankenhaus und zu Hause. Empfehlung der Nationalen Stillkommission vom 2. März 1998. Zugang 31.01.2012. [Volltext (URL: http://www.bfr.bund.de/cm/207/sammlung_aufbewahrung_und_umgang_mit_abgepumpter_muttermilch_fuer_das_eigene_kind.html)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.