



Hello  
Baby

Ratgeber zum Stillen & Abpumpen

# Wo findest du was?

<b>6</b>	<b>Vor der Geburt</b> .....	<b>6</b>
	Stillen als optimaler Start ins Leben	6
	Superfood Muttermilch	6
	So kannst du dich aufs Stillen vorbereiten	7
<b>8</b>	<b>Nach der Geburt</b> .....	<b>8</b>
	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
<b>18</b>	<b>Stillprobleme</b> .....	<b>18</b>
	Zu wenig Milch	18
	Milchstau und Brustentzündung	20
	Wunde Brustwarzen	20
	Schwaches, schläfriges Baby	21
	Saugverwirrtes Baby	21
<b>22</b>	<b>Abpumpen</b> .....	<b>22</b>
	Abpumpen gleich nach der Geburt	22
	Abpumpen mit gutem Gefühl	23
	Vorgehen beim Abpumpen	24
	Beide Brüste gleichzeitig abpumpen	25
	Hands-on-Pumping	25
	Welches ist die passende Milchpumpe?	26
	Wahl der passenden Brustglockengröße	27
	Wie bewahre ich Muttermilch richtig auf?	28
	Auftauen und erwärmen der Muttermilch	28
	Stillen und Arbeiten	29
<b>30</b>	<b>Ardo Stillprodukte</b> .....	<b>30</b>
<b>34</b>	<b>Low-Level-Lasertherapie</b> .....	<b>34</b>
<b>35</b>	<b>Wo findest du Unterstützung?</b> .....	<b>35</b>





## Herzlichen Glückwunsch zu deinem Baby!

Mit einer Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt und das Elternwerden bringt viele neue Emotionen, Fragen, Herausforderungen, Wünsche und Ziele mit sich.

Ein wichtiger Teil davon ist das Stillen, die natürlichste Sache der Welt und doch ein Prozess, der Zeit und Geduld benötigt. Neues will gelernt und trainiert werden, auch wenn die Natur die Muttermilch als die natürlichste Ernährung deines Neugeborenen vorgesehen hat. Das Stillen erfüllt alle Bedürfnisse deines Babys optimal, es legt den Grundstein für eine gesunde Entwicklung und stärkt eure Beziehung.

Wir von Ardo begleiten dich mit wertvollen Tipps und Produkten rund um das Stillen und Abpumpen, auch in unserem Blog auf der Website [ardoshop.de](https://ardoshop.de) und in unserer Community auf Instagram: [@ardo\\_moms](https://www.instagram.com/ardo_moms)

Für diese aufregende und spannende Reise wünschen wir dir und deiner Familie im Namen des gesamten Ardo-Teams viel Freude, Liebe und Vertrauen in deine Intuition.

Dein Ardo-Team



# 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 Herzinfarktisiko 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 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 vor jedem Stillen eine sanfte Brustmassage 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 Oxytozin, 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.



## Baby anlegen und lösen

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**. Durch das häufige Stillen

mit kurzen Pausen wird der Prolaktin-Spiegel erhöht und somit die Milchbildung angeregt. 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:

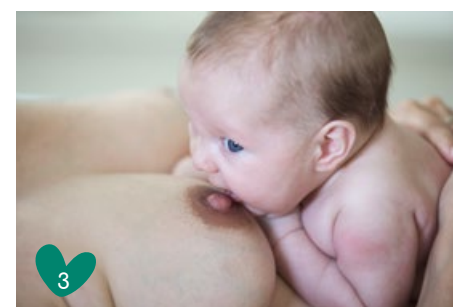
- Es leckt an seinen Lippen
- Es schmatzt
- Es sucht deine Brust
- Es saugt an Fingern/Hand
- Es streckt seine Zunge heraus
- Es jammert oder macht andere Geräusche
- Es weint (als spätes Zeichen)



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 / Bauchstillage

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 tagsüber beim Stillen ausruhen möchtest.

## 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.

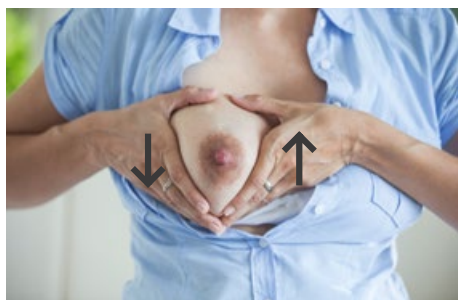
### Massage nach Plata Rueda

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 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 und vier 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 Gramm  
2 bis 4 Monate: ca. 110 bis 220 Gramm  
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 min. 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:



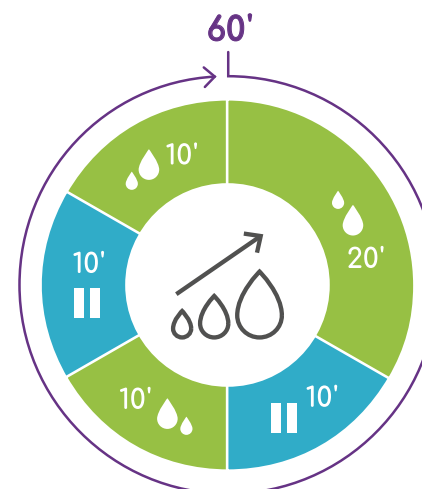
- **Häufigeres Anlegen:** Nach 48 Stunden häufigerem Anlegen hat sich die Milchproduktion der gesteigerten Nachfrage meist wieder angepasst.
- **Häufiger Seitenwechsel:** Dein Baby bei jeder Mahlzeit auf beiden Seiten trinken lassen. Für eine noch bessere Entleerung beider Brüste, zwischen beiden Seiten 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/Intervallpumpen

## Power Pumping

Power Pumping imitiert das natürliche Clusterfeeding (häufiges Stillen mit kurzen Pausen) eines Babys. Es wird von Fachpersonen empfohlen, um die Milchbildung anzuregen.

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.



Manchen Müttern gelingt es sehr schnell, mithilfe von Power Pumping ihre Milchmenge zu steigern. Bei anderen dauert es bis zu zwei Wochen, bis sie eine Veränderung feststellen. 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 Wärmekompressur 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 Kältekompressur.
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 früheren 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 oder 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 eco (siehe S. 34)
- 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 Bauchstilllage 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 und zu frühzeitigem Abstillen führen kann.

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, um dein Baby stillfreundlich mit abgepumpter Milch zu füttern, wende dich an eine Stillberaterin oder eine Hebamme.



# Abpumpen

## 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 bzw. 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.



## 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 S. 16) vor jedem Abpumpen
- Warme Wickel vor dem Abpumpen auf die Brust legen
- Vor dem Aufsetzen den Trichter der Brustglocke 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. Die Brustglocke muss dicht sein, übe aber keinen starken Druck auf die Brust aus.

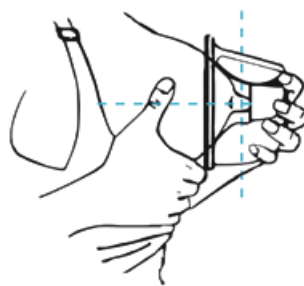


6. Schalte die Milchpumpe ein und reguliere die Saugstärke (Vakuum) und die Saugfrequenz (Zyklus). Die Einstellungen müssen angenehm für dich sein.



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.

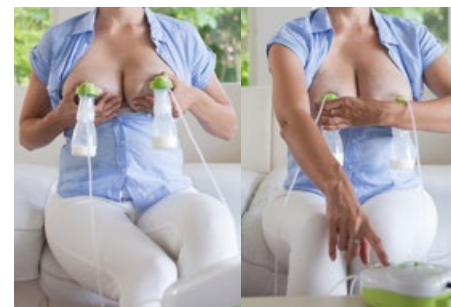
Eine hohe Saugstärke gibt nicht automatisch mehr Milch, sondern kann wund Brustwarzen verursachen



## Beide Brüste gleichzeitig abpumpen

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

Zum Regulieren der Einstellungen halte ein Pumpset mit deinem Unterarm.



Es gibt auch die Möglichkeit die Pumpsets mit einem Abpump-BH zu fixieren, so hast du beide 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.



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



## Welches ist die passende Milchpumpe?

Die Klinkmilchpumpe Ardo Carum kann auf Rezept gemietet werden. Weitere Infos dazu findest du auf

[ardo.de/milchpumpe-leihen/](http://ardo.de/milchpumpe-leihen/)

Grundsätzlich wird zwischen Handmilchpumpen und elektrischen Milchpumpen unterschieden. Bei gelegentlichem Gebrauch reicht eine Handmilchpumpe meist aus. Bei längerem Gebrauch ist es aber durchaus sinnvoll, eine mobile, elektrische Milchpumpe zu kaufen.



ardo carum



ardo amaryl



ardo alyssa double



ardo alyssa hands-free

Relevante Kriterien bei der Wahl einer Milchpumpe:

- **Benutzerfreundlichkeit:** Ist die Pumpe einfach zu bedienen? App-steuerbar? Leise?
- **Flexibilität:** Ist die Pumpe mobil mit Akku? Ist freihändiges Abpumpen möglich?
- **Sicherheit:** Handelt es sich um ein Medizinprodukt? Ist der Hersteller seriös?
- **Personalisierbarkeit:** Lassen sich Vakuum (Saugstärke) und Zyklus (Saugfrequenz) individuell an deine Bedürfnisse anpassen (im Stimulations- und im Abpumpmodus)? Gibt es die passende Brustglockengröße für dich?
- **Leistung:** Erfüllt die Vakuumleistung Krankenhausqualität, auch beim Doppelpumpen?
- **Weitere Features, die Dir das Leben leichter machen?** Z.B. Memory-Funktion, Programm zur Milchsteigerung, tragbare Pumpsets?

## 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. 1–2 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 vorher 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 folgenden Größen: 18 mm, 22 mm, 26 mm, 28 mm, 31 mm, 36 mm; Hands-Free Pumpset: 17 mm, 19 mm, 24 mm, 27 mm



## Wie bewahre ich Muttermilch richtig auf?

Je hygienischer Muttermilch abgepumpt wird, desto länger kann sie aufbewahrt werden. Dazu eignen sich Milchbeutel. Vorzugsweise wird jede Portion (60 bis 120 ml) einzeln abgepumpt, im Kühlschrank abgekühlt und danach sofort eingefroren.



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

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. Verbrauche aufgetaute Muttermilch innerhalb von 24 Stunden und wärme die Muttermilch nie zweimal auf.



Muttermilch kann wie folgt aufbewahrt werden\*:

Aufbewahrungsort	Temperatur	Maximal empfohlene Aufbewahrungsdauer
Zimmertemperatur	16–29 °C (60–85 °F)	4 Stunden optimal 6–8 Stunden akzeptabel unter sehr sauberen Bedingungen
Kühlschrank	ca. 4 °C (39,2 °F)	4 Tage optimal 5–8 Tage unter sehr sauberen Bedingungen
Tiefkühlgerät	< -17 °C (1,4 °F)	6 Monate optimal 12 Monate akzeptabel

\* ABM Klinisches Protokoll Nr. 8: Aufbewahrung von Muttermilch – Informationen für den häuslichen Gebrauch bei termingeborenen, gesunden Säuglingen, Academy of BF Medicine, 2017

## 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 deinem Arbeitgeber rechtzeitig darüber. Die Still- und Abpumppause gilt als Arbeitszeit, bis das Kind ein Jahr alt ist. Informiere dich über deine genauen Rechte im Mutterschutzgesetz z. B. unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

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 Hands-Free Milchpumpe unterstützt dich dabei. Sie ist diskret, 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.





## Hilfreiche Stillprodukte

Alle Produkte findest du in Apotheken, online und auf [ardoshop.de](http://ardoshop.de)

### Stillhütchen

#### Ardo Tulips

- ✓ Hilft bei Saug- und Anlegeschwierigkeiten
- ✓ Ideal für Flach- und Hohlwarzen
- ✓ Schützt wunde und schmerzende Brustwarzen
- ✓ Größe S und M auch für Frühgeborene geeignet

Inhalt: 2 Stillhütchen, Größe S, M und L erhältlich



### Einweg-Stilleinlagen

#### Ardo Day & Night Pads

- ✓ Saugstark und angenehm zu tragen – bei Tag und bei Nacht
- ✓ Mit seitlichem Auslaufschutz
- ✓ Hygienisch einzeln verpackt
- ✓ Ergonomisch durch 3D-Design

Inhalt: 30 oder 60 Einweg-Stilleinlagen



### Mehrweg-Silikon-Pads

#### Ardo Lilypadz®

- ✓ Innovativ – verhindern das Austreten von Muttermilch
- ✓ Für mehrere Wochen verwendbar
- ✓ Atmungsaktiv und hautverträglich
- ✓ Diskret und nahezu unsichtbar – auch beim Schwimmen, Sport oder unter dem Abendkleid

Inhalt: 2 Silikon-Pads



### Muttermilchbeutel

#### Ardo Easy Store

- ✓ Muttermilch platzsparend im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahren
- ✓ Auslaufschutz durch doppelten Zip-Verschluss
- ✓ BPA-frei, vorsterilisiert
- ✓ Geruchs- und geschmacksneutral

Inhalt: 25 Beutel



### Elektrische Doppel-Milchpumpen der neuen Generation

#### Ardo Alyssa Double & Ardo Alyssa Hands-Free

Mit automatischem Power-Pumping



#### Einfach zu bedienen, kompakt und innovativ

- ✓ 2-Phasen-Abpumpprogramm, individuell an deine Bedürfnisse anpassbar
- ✓ Speicherung deiner individuellen Einstellungen mit Memory Plus
- ✓ Automatische Power Pumping-Funktion
- ✓ Integrierter Akku für bis zu 8 Abpump-Sessions
- ✓ Steuerung auch per App möglich
- ✓ Abpumpleistung in Krankenhausqualität



#### Tragbares Pumpset für freihändiges Abpumpen

#### Ardo Hands-Free Pumpset



- ✓ Diskret, komfortabel und zeitsparend
- ✓ Verwendbar mit allen elektrischen Milchpumpen von Ardo
- ✓ Passt in fast alle Still-BHs
- ✓ Brustglocken aus weichem Silikon
- ✓ Brustglocken Ø 19 mm & 24 mm inkl., 17 mm & 27 mm separat erhältlich
- ✓ Fasst bis zu 180 ml
- ✓ Inkl. Umhängeband



## Hilfreiche Stillprodukte

### Elektrische Einzel-Milchpumpe

#### Ardo Calypso

- ✓ Sanft und sicher abpumpen
- ✓ Individuell einstellbare Saugstärke und Saugintervall
- ✓ Sehr leiser Betrieb
- ✓ Frei von BPA und BPS

Auch erhältlich als Doppel-Milchpumpe sowie Calypso-to-go mit umfangreichem Zubehör.



### Handmilchpumpe

#### Ardo Amaryll Start

- ✓ Ergonomischer Griff für bequemes Abpumpen
- ✓ Einstellbar für Links- und Rechtshänderinnen
- ✓ Kompatibel mit allen Ardo Brustglockengrößen
- ✓ Frei von BPA und BPS



### Brustglocken & Einsätze

#### Passend zu Ardo Pumpsets (außer Hands-Free)

Die richtige Brustglockengröße ist entscheidend. Ist die Brustglocke zu groß oder zu klein, kann sie wunde Brustwarzen und Schmerzen verursachen.

- ✓ Frei von BPA und BPS

Ardo Brustglocken und -einsätze gibt es in folgenden Größen Ø in mm: 18, 22, 26, 28, 31 und 36



#### Passend zu Hands-Free Pumpsets

Brustglocken und Einsätze aus angenehm weichem Silikon

- ✓ Frei von BPA und BPS

Alyssa Hands-Free Brustglocken und -einsätze gibt es in folgenden Größen Ø in mm: 17, 19, 24 und 27



### Brustwarzensalbe

#### Ardo Care Lanolin

- ✓ 100% ultra-reines Lanolin
- ✓ Schützt und pflegt trockene und gereizte Brustwarzen
- ✓ Geruchs- und geschmacksneutral
- ✓ Sicher für das Baby

Inhalt: 10 oder 30 ml



### Vegane Brustwarzensalbe

#### Ardo Care Balm

- ✓ Die vegane Alternative zu Lanolin, aus rein natürlichen Inhaltsstoffen
- ✓ Frei von Duftstoffen und synthetischen Konservierungsmitteln
- ✓ Schützt und pflegt trockene und gereizte Brustwarzen
- ✓ Sicher für das Baby

Inhalt: 10 ml



### Brustwarzen Kompressen

#### Ardo Care Compresses

- ✓ Für wunde und schmerzende Brustwarzen
- ✓ Weiche Einweg-Kompresse mit kühlendem und beruhigendem Hydrogel, basierend auf natürlichen Inhaltsstoffen
- ✓ Hilft, Infektionen vorzubeugen
- ✓ Muss vor dem Stillen nicht abgewischt werden

Inhalt: 12 Kompressen





## Low-Level-Lasertherapie



Viele Fachpersonen verwenden Low-Level-Lasertherapie zur Behandlung wunder Brustwarzen. Das Licht des Lasers hat besondere Eigenschaften, die den Zellstoffwechsel beeinflussen, ganz ohne Wärmeentwicklung. Dies führt zu einer merklichen Linderung der Schmerzen, beschleunigt die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend. Sprich deine Hebamme oder Stillberaterin an!



### Hebamme Gabriela Morgenstern

„Während meiner langjährigen Berufserfahrung u.a. in der Schwangeren- und Wochenbettbetreuung, begegnen mir häufig Mütter, die aufgrund von Geburtsverletzungen, Hämorrhoiden, verletzten Brustwarzen unter Schmerzen leiden. Um möglichst ohne Nebenwirkungen und invasive Maßnahmen auskommen zu können, habe ich mich für die Behandlung mit Low Level Lasertherapie entschieden. Erste Erfolge lassen sich im Bereich der Wundbehandlung erkennen und ich bin überrascht von der Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten im Rahmen der Betreuung von Schwangeren und Wöchnerinnen.“

## Wo findest du Unterstützung?

Weitere Informationen rund ums Thema Stillen & Abpumpen findest du in unserem Blog



[www.lalecheliga.de/stillberatung](http://www.lalecheliga.de/stillberatung)  
LLL – La Leche Liga Deutschland e.V.

[www.afs-stillen.de/fuer-muetter/eine-stillberaterin-finden](http://www.afs-stillen.de/fuer-muetter/eine-stillberaterin-finden)  
AFS – Arbeitsgemeinschaft Freie Stillgruppen

[www.bdl-stillen.de/fachpersonal/stillberatungssuche](http://www.bdl-stillen.de/fachpersonal/stillberatungssuche)  
BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

<https://beratung.stillen.de>  
Ausbildungszentrum Laktation & Stillen

[www.verzeichnis.still-lexikon.de/](http://www.verzeichnis.still-lexikon.de/)  
Stilllexikon

[milchpumpe-leihen.ardo.de](http://milchpumpe-leihen.ardo.de)  
Mietstationensuche inkl. Routenplaner



♥-lich  
Willkommen  
kleines  
großes  
Wunder

 Folge uns auf:

@ardo\_moms



@fertility\_dach



WT0045 02/2024-V03

Sichere Dir 15 % bei deiner Erstbestellung auf [ardoshop.de](https://ardoshop.de)!  
Code: HelloBaby2024

\*Nur online einlösbar auf [ardoshop.de](https://ardoshop.de). Gilt für alle Produkte, nur für die Erstbestellung. Im Retourenfall verfällt der Rabatt. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Gültig bis 31.12.2025.

Ardo medical GmbH  
Argelsrieder Feld 10  
82234 Weßling

T 08153 / 90 877 0  
[info@ardo.de](mailto:info@ardo.de)  
[www.ardoshop.de](https://www.ardoshop.de)

 **ardo**  
SWITZERLAND