



Milch auf Vorrat

Milchpumpen im Test

Auch Papa oder die Grosseltern können dem Baby Milch geben, wenn die stillende Mutter abpumpt. «wir eltern» hat unterschiedliche Geräte getestet.

Mal wieder mit Freund*innen ausgehen oder in Ruhe arbeiten: Für stillende Mütter bedeuten Milchpumpen ein Stück Freiheit. Manchmal ist Abpumpen aber eine reine Notwendigkeit: Etwa wenn das Baby beim selber Trinken nicht genügend Milch bekommt oder im Spital ist.

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, Milch abzupumpen. Und für nahezu jedes Bedürfnis gibt es die passende Pumpe. Vor der Kaufentscheidung sollte frau deshalb möglichst genau wissen, weshalb sie abpumpen will, wie oft und wo sie das tun möchte. Eine Handpumpe reicht, wenn die stillende Mutter nur ab und zu unterwegs sein möchte. Wer hingegen an der Arbeit abpumpt, entscheidet sich am besten für eine elektrische Pumpe. Mütter, die ein Frühchen versorgen oder Probleme mit der Milchbildung haben, nutzen am besten eine besonders effiziente Pumpe, die

sie zum Beispiel in Apotheken mieten können. Doch selbst wenn die Frau ihre Bedürfnisse gut kennt, fällt die Entscheidung nicht leicht.

Darauf lohnt sich zu achten:

◆ Die Milchpumpe sollte auf der Verpackung ein CE-Zeichen und die Kennnummer einer Zulassungsstelle aufweisen. Damit entspricht sie den EU-Normen für Medizinprodukte; Sicherheit, Qualität, Zuverlässigkeit sowie Effizienz sind geprüft.

Milchabpumpen darf keinesfalls schmerzen.

◆ Der Hersteller sollte die Brustglocken, die beim Abpumpen an der Brust liegen, in verschiedenen Grössen anbieten. Jede Brust ist anders. Die falsche Grösse kann schmerzende Brustwarzen verursachen.

◆ Hat der Hersteller auch Pumpen für den Einsatz im Spital im Sortiment? In diesem Fall verfügt die Firma über besonders viel Milchpumpen-Know-How.

Wenn die Wunschpumpe zum Einsatz kommt, ist einiges zu beachten: Alle Pumpentensilien,

die mit Milch in Berührung kommen, müssen einmal am Tag abgekocht werden. Und die Mutter sollte ihre Hände vor dem Abpumpen mit Seife waschen.

Mit diesen Tipps klappt das Abpumpen:

◆ Eine bequeme Sitzgelegenheit hilft zu entspannen. Vor dem Abpumpen den Milchfluss mit einer sanften Brustmassage anregen.

◆ Die Brustglocke hat die richtige Grösse, wenn sich die Brustwarze im Trichter frei bewegen kann und kaum Gewebe des Brustwarzenhofes im Trichter ist. Spezielle BHs halten die Brustglocke in der richtigen Position und machen Abpumpen komfortabel.

◆ Die Brust darf beim Abpumpen nie schmerzen. Tut sie es trotzdem, unbedingt Einstellungen an der Milchpumpe und Grösse der Brustglocke überprüfen. Abgepumpte Muttermilch lässt sich bei Raumtemperatur bis zu vier Stunden aufbewahren, im Kühlschrank ist sie etwa drei Tage und im Tiefkühler sechs Monate lang haltbar.

Redaktion: Eva Weill



Medela Harmony Die Handliche

Ausgeklügelte Handpumpe für alle, die nur ab und zu abpumpen wollen. **Vorteile:** Der Griff wurde so entwickelt, dass die Frau ganz einfach den schnellen Saugrhythmus zur Stimulation der Brust nachahmen kann und anschliessend zum langsameren, aber stärkeren Abpump-Rhythmus wechseln kann. Alle Teile spülmaschineneeignet. Saugaufsatz fürs Baby wird mitgeliefert. **Nachteil:** Nur eine Brusthaubengrösse im Lieferumfang, weitere können nachgekauft werden.

Preis: Fr. 39.90 → galaxus.ch

Bedienbarkeit ●●●○ Effizienz ●●○○ Reinigung ●●●● Preis ●●●●



Elvie Die Unsichtbare

Pumpe und Motor fügen sich zu einer Einheit zusammen. **Vorteile:** Wird komplett im BH verstaut, pumpt extrem leise ab. Alle Teile, die mit Milch in Berührung kommen, sind spülmaschinentauglich. Steuerung per Bluetooth über eine App möglich, verschiedene Saugstärken einstellbar. Zwei Brustglockengrössen im Lieferumfang enthalten, eine weitere kann bestellt werden. Einfaches Pump-Stillen möglich: Das Baby trinkt an einer Brust, während Elvie an der anderen Brust abpumpt. **Nachteil:** Als Doppelpumpe sehr teuer. Kein Trinkfläschchen im Lieferumfang enthalten.

Preis: Fr. 329.- für die Einzelpumpe, Fr. 599.- für die Doppelmilchpumpe. → amorana.ch

Bedienbarkeit ●●●● Effizienz ●●●○ Reinigung ●●○○ Preis ●●○○



Medela Symphony Die Professionelle

Leistungsstarke Milchpumpe, die schnelles Abpumpen ermöglicht. Wird in vielen Spitälern verwendet, zum Beispiel wenn ein Frühchen ernährt werden muss oder die Frau Probleme mit der Milchbildung hat. **Vorteile:** sehr einfach zu bedienen, effizient und dennoch geräuscharm. **Nachteil:** Im Vergleich zu elektrischen Pumpen, die man für den Hausgebrauch kaufen kann, sehr gross und schwer. Kann für den Hausgebrauch gegen ein ärztliches Rezept oder gegen eine Gebühr in Apotheken, im Spital oder in Drogerien gemietet werden. Preis: rund Fr. 3.50 pro Tag, Krankenkasse übernimmt Fr. 2.- pro Tag.

Bedienbarkeit ●●●○ Effizienz ●●●● Reinigung ●●●● Preis ●●○○

sehr gut: ●●●● gut: ●●●○ befriedigend: ●●○○ unbefriedigend: ●○○○



Philips Avent SCF396/11 Eine für alle

Handlich und schick: Die elektrische Einzelmilchpumpe von Philips Avent überzeugt aber nicht nur optisch. **Vorteile:** Komfortables Silikonkissen auf der Brustglocke, das sich der Brustform anpasst. Leiser Motor. Viele Abpumpeinstellungen möglich, die Lieblingseinstellung kann gespeichert werden. Alle Teile können in die Spülmaschine. Geschlossenes Pumpsystem: Die Milch gelangt nicht in den Schlauch. Sauger fürs Baby im Lieferumfang enthalten. **Nachteil:** Kann nicht zur Doppelmilchpumpe aufgerüstet werden. Preis: Fr. 156.- → philips.ch

Bedienbarkeit ●●●○ Effizienz ●●●○ Reinigung ●●●● Preis ●●○○



Ardo Calypso Double Plus Die Individuelle

Gut durchdachte und von Hebammen empfohlene elektrische Doppelmilchpumpe. **Vorteile:** Einfach zu bedienen, neben der Saugstärke kann auch die Saugfrequenz individuell eingestellt werden. Pumpt sehr leise ab. Vakuum-Seal-Technologie hält Keime von der Muttermilch fern. Alle Teile, die mit Milch in Berührung kommen, sind spülmaschinentauglich. Drei Brustglockengrössen werden mitgeliefert. **Nachteil:** Sauger für Babyflaschen nicht im Lieferumfang enthalten. Preis: Fr. 179.- → brack.ch

Bedienbarkeit ●●●○ Effizienz ●●●○ Reinigung ●●●● Preis ●●○○

Stillkampagne 2021

Stillen geht auch im Job - das Arbeitsgesetz und effiziente Milchpumpen machen es möglich. Die Stillkampagne 2021 will Mütter ermuntern, ihre Kinder mindestens sechs Monate ausschliesslich zu stillen. **Mit ausführlichen Informationen und Tipps unterstützt die Stillkampagne Mütter beim Wiedereinstieg am Arbeitsplatz und zeigt auf, wie der anspruchsvolle Alltag mit Stillen, Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden kann.** Denn Muttermilch schützt das Baby vor Infektionskrankheiten und fördert die Reifung des Abwehrsystems.

Mehr Infos, zum Beispiel wie die Dauer und Anzahl Stillpausen im Arbeitsrecht geregelt sind auf → stillkampagne.ch