

Kursprogramm

Thema:

„Milchgewinnung und Abpumpen: Zwischen Physiologie, Beratung und Praxis“

Einleitung: Bedeutung des Abpumpens

- Warum pumpen Mütter ab? (Berufstätigkeit, Frühgeburten, Milchstau usw.)
- Und warum beenden sie es früher als geplant?

Physiologie und Grundlagen der Milchgewinnung

- Anatomische Grundlagen
- Physiologie der Milchbildung
- Einflussfaktoren (Stress, Ernährung, Still- und Pumpfrequenz)

Vorbereitung auf das Abpumpen

- Physische Vorbereitung: Brustpflege, Anwendung von Wärme, Körperhaltung.
- Psychologische Aspekte: Schaffung einer entspannten Umgebung und Förderung emotionalen Wohlbefindens.
- Hygiene: Anforderungen an Sauberkeit und Desinfektion.
- Pumpenauswahl: Kriterien für die Auswahl der richtigen Pumpe (manuell vs. elektrisch, Einzel- vs. Doppelpumpen).

Techniken und Methoden der Milchgewinnung

- Schritte zur effektiven Milchgewinnung: Brustmassage, richtige Anwendung der Brustglocke, empfohlene Dauer und Häufigkeit.
- Abpumpmethoden: Einzel- und Doppelpumpen, Vor- und Nachteile.
- Strategien zur Milchförderung: Techniken wie Powerpumping.

Aufbewahrung, Aufbereitung und Füttern von Muttermilch

- Hygienestandards: Umgang mit Milchbehältern und Pumpzubehör.
- Lagerung: Richtlinien zur Aufbewahrungstemperatur und -dauer.
- Aufbereitung: Hinweise zum sicheren Erwärmen und Verabreichen.
- Füttern in Abwesenheit der Mutter

Beratung und Unterstützung durch Fachpersonen

- Förderung der Selbstwirksamkeit der Mutter
- Förderung des Milchaufbaus: Beratung zu optimalen Pumpzeiten, Hautkontakt und Entspannungstechniken.
- Individuelle Anleitung für verschiedene Abpumproutinen

Herausforderungen und Lösungsansätze

- Häufige Herausforderungen: Geringe Milchmenge, Milchstau, psychische Belastungen, Sauger und die geringe Milchproduktion, unnötiges Zufüttern