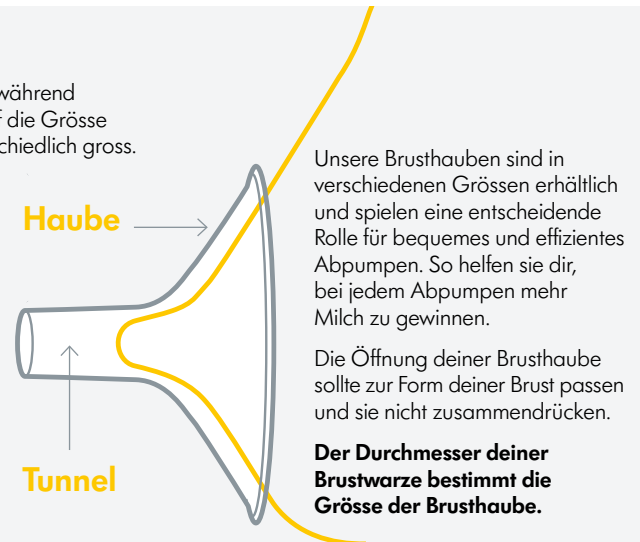
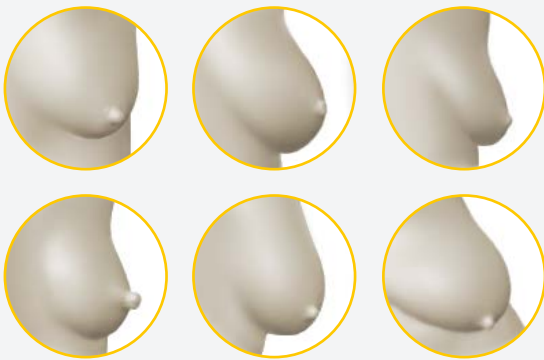


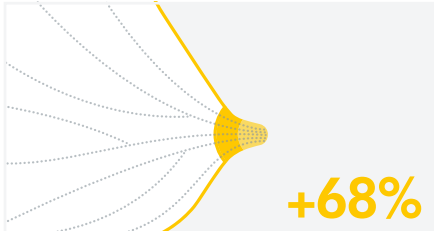
# Warum deine Wahl der Brusthaube für erfolgreiches Abpumpen so entscheidend ist

## Die Anatomie deiner Brust

Brüste haben ganz unterschiedliche Formen und Grössen und können sich während deiner Stillzeit verändern.<sup>1</sup> Die Grösse deiner Brust lässt nicht unbedingt auf die Grösse deiner Brustwarzen schliessen und jede Brustwarze ist vielleicht auch unterschiedlich gross.



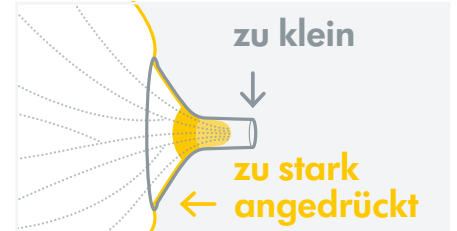
## Das passiert, wenn du stillst oder abpumpst



Während eines Milchspendereflexes vergrössern sich deine Milchkanäle um 68%,<sup>2</sup> damit die Milch durch sie hindurch zu deiner Brustwarze fließen kann.



Der Durchmesser deiner Brustwarze kann sich vorübergehend um 2 bis 3 mm vergrössern,<sup>3</sup> deshalb muss der Brusthaubentunnel etwas grösser sein als deine Brustwarze.



Deine Milchkanäle befinden sich dicht unter der Hautoberfläche. Wenn du die Brusthaube zu stark andrückt oder einen zu kleinen Tunnel verwendest, kann das den Milchfluss behindern.<sup>4</sup>

## Warum eine entspannte Körperhaltung für erfolgreiches Abpumpen so wichtig ist

**Stress und eine angespannte Haltung behindern die Ausschüttung des Hormons Oxytocin, das für den Milchspendereflex von entscheidender Bedeutung ist.<sup>5</sup> Hier findest du unsere Tipps für effizienteres Abpumpen:**

**1.**



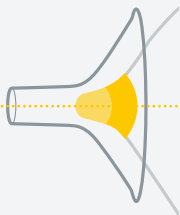
Es ist wichtig, dass du eine Brusthaube mit korrekter Passform verwendest, damit du während des Abpumpens entspannt bist, bequem sitzen kannst und deine Milch gut fließen kann.<sup>6</sup>

**2.**



Abpumpen sollte nicht schmerzhaft sein. Es ist wichtig, dass du während der Abpumpphase das Vakuum auf die höchste noch angenehme Stufe einstellst (dein maximales Komfort-Vakuum), um mehr Milch in weniger Zeit zu gewinnen.<sup>7</sup>

**3.**



Deine Brustwarze sollte zentral im Tunnel liegen und sich während des Abpumpens frei darin bewegen können. Ist das nicht der Fall, solltest du eine andere Brusthaubengrösse wählen.

**4.**

Dank einer Milchpumpe mit Überlaufschutz – und damit einem geschlossenen System – kannst du ganz einfach in der Position abpumpen, die für dich am bequemsten ist.



Den Grössenrechner für unsere Brusthauben findest du online unter [www.medela.ch/groessenrechner](http://www.medela.ch/groessenrechner) und weitere Informationen unter [www.medela.ch](http://www.medela.ch)

**Literaturhinweise:** 1. Cox DB et al. Exp Physiol. 1999;84:421-434. 2. Ramsay DT et al. Pediatrics. 2004;113:361-367. 3. Geddes DT et al. Early Hum Develop. 2008 Jul 1;84:471-477. 4. Geddes, DT. J Midwifery Womens Health. 2007;52:556-563. 5. Newton M, Newton NR. J Pediatr. 1948;33:698-704. 6. Jones E, Hilton S. J Neonatal Nurs. 2009;15;15:14-17. 7. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.