

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, Ihr Kind zu stillen und ihm damit den bestmöglichen Start ins Leben zu geben! Die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile für Sie und Ihr Kind sind gut belegt. Auch wenn Muttermilch immer das Beste für Ihr Baby ist, ist es doch nicht immer leicht, Ihr Kind damit zu versorgen, wenn Sie nicht da sein können. Sie können stolz auf sich sein, dass Sie diese besondere Mühe auf sich nehmen, um Ihrem Kind eine ideale Ernährung zu ermöglichen. So kann es sich optimal entwickeln und wachsen.

Gebrauchsanweisung

Bei der Entwicklung unserer Handpumpe wurde besonders auf eine einfache und schnelle Handhabung Wert gelegt. Sie ist besonders für Mütter geeignet, die gelegentlich abpumpen und die Vorteile einer Handpumpe schätzen.

Inhalt:

- 1 - Einführung in die LANSINOH Handmilchpumpe
- 2 - Die Einzelteile der LANSINOH Handmilchpumpe
- 3 - Reinigen und Sterilisieren der LANSINOH Handmilchpumpe
- 4 - Zusammensetzen der LANSINOH Handmilchpumpe
- 5 - Tipps zum Abpumpen von Muttermilch
- 6 - Gebrauch der LANSINOH Handmilchpumpe
- 7 - Aufbewahrung abgepumpter Muttermilch
- 8 - Problemlösungen für die LANSINOH Handmilchpumpe

Diese Gebrauchsanweisung finden Sie auch auf unserer Internetseite:

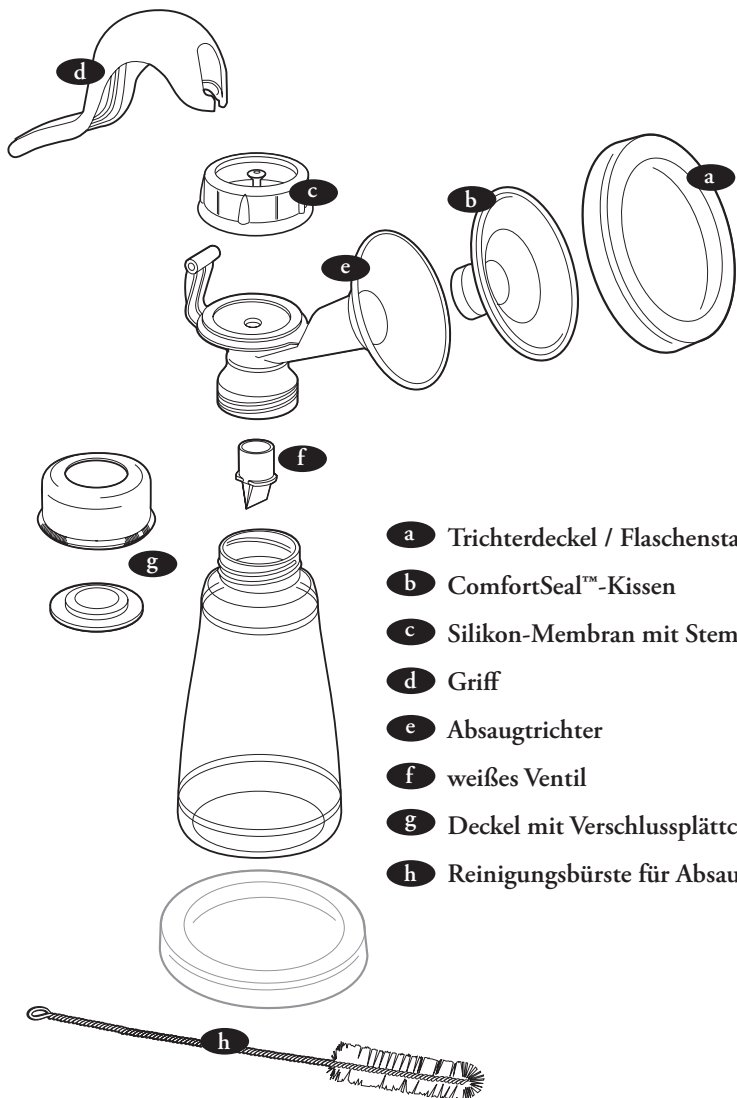
www.lansinoh.de

1. Einführung in die LANSINOH Handmilchpumpe

Bei der Konzeption der LANSINOH Handmilchpumpe wurden insbesondere die Bedürfnisse von stillenden Müttern berücksichtigt. Das ComfortSeal™- Kissen erzeugt mit Hilfe von Vakuum eine zuverlässige Saugwirkung, die den Saugrhythmus Ihres Babys nachahmt und so einen angenehmen und schnellen Milchfluss bewirkt. Die Pumpe ist einfach zusammenzusetzen und leicht zu gebrauchen. Da alle Teile spülmaschinenfest sind, macht auch die Reinigung keine große Mühe.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation), die deutsche nationale Stillkommission und viele andere große medizinische Institutionen empfehlen, Babys in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Bei geeigneter und ausreichender Beikost sollte das Baby idealerweise mindestens bis zum 12. Monat weiter gestillt werden und danach solange wie Mutter und Kind es wünschen. Um Sie dabei zu unterstützen, hat Lansinoh diese Handmilchpumpe entwickelt. So kann Ihr Kind auch in Ihrer Abwesenheit mit Muttermilch versorgt werden und Ihre Milchproduktion wird weiter aufrechterhalten.

2. Die Einzelteile der LANSINOH Handmilchpumpe



Ersatzteile: Eine weitere Silikon-Membran mit Stempel und zwei weitere weiße Ventile liegen bei.

Das Material – Sicherheit für Mutter und Baby

Bei der Auswahl der Materialien haben wir sorgfältig darauf geachtet, dass keine unerwünschten Stoffe in Ihre Muttermilch gelangen können. Aus diesem Grund wurden der Absaugtrichter und die Flasche aus Polypropylen hergestellt. Das ComfortSeal™-Kissen, die Membran und das Ventil sind aus lebensmittelsicherem Silikon.

3. Reinigen und Sterilisieren der LANSINOH Handmilchpumpe

Die richtige Hygiene ist beim Umgang mit Muttermilch wichtig. Bitte benutzen Sie die Handmilchpumpe nur im gereinigtem und sterilisiertem Zustand.

Erstmalige Anwendung:

Bitte sterilisieren Sie die LANSINOH Handmilchpumpe auch bevor Sie sie zum ersten Mal benutzen.

Reinigung:

Der Absaugtrichter, die Flaschen und der Trichterdeckel/Standboden können im oberen Korb der Spülmaschine gereinigt oder mit Geschirrspülmittel und heißem Wasser handgespült werden. Wenn Sie mit der Hand spülen, empfehlen wir Ihnen, den Absaugtrichter mit der Reinigungsbürste zu säubern, um eine gründliche Reinigung zu gewährleisten. Benützen Sie keine Lösungs- oder Scheuermittel. Spülen Sie die Pumpe am Ende der Reinigung mit heißem, sauberem Wasser aus.

Sterilisieren:

Zerlegen Sie die LANSINOH Handmilchpumpe in ihre Einzelteile, d. h. nehmen Sie die Silikon-Membran mit Stempel, das ComfortSeal™- Kissen sowie das weiße Ventil ab und trennen Sie Flasche, Deckel und Verschlussplättchen. Anschließend kochen Sie alle Teile, einschließlich des Trichterdeckels, 10 Minuten lang aus. Nehmen Sie alle Teile sofort nach dem Kochen aus dem Wasser und lassen Sie sie an der Luft vollständig trocknen, bevor Sie sie wieder zusammensetzen und die Pumpe benutzen.

Das weiße Ventil, die Silikonmembran mit Stempel und das ComfortSeal™- Kissen können in der Spülmaschine gereinigt werden. Um Verschleiß zu vermeiden und die Lebensdauer zu erhöhen, empfehlen wir Ihnen aber, diese Teile mit der Hand zu spülen.

Lassen Sie alle Teile auf einem sauberen Handtuch oder Abtropfgestell vollständig lufttrocknen.

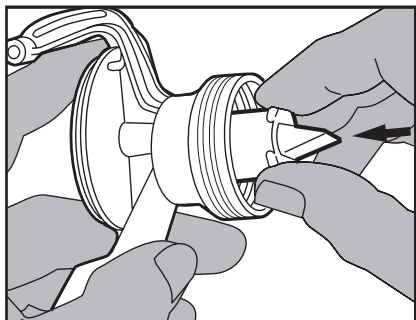
ACHTUNG: Bitte reinigen Sie das kleine weiße Ventil besonders vorsichtig. Es ist verantwortlich für die gute Saugwirkung der Pumpe. Wenden Sie nicht zu viel Kraft an und verwenden Sie keine Flaschenbürsten jeglicher Art, auch nicht die mit dieser Pumpe mitgelieferte Bürste. Waschen Sie das Ventil vorsichtig mit der Hand in heißem Spülmittel und spülen Sie es anschließend unter heißem, fließendem Wasser ab.

4. Zusammensetzen der LANSINOH Handmilchpumpe

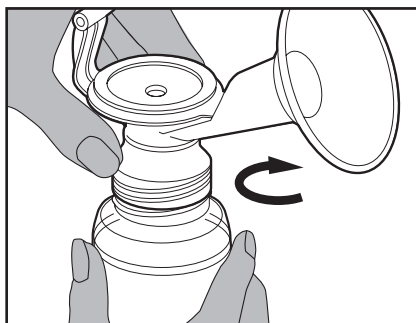
Bevor Sie Ihre LANSINOH Handmilchpumpe zusammensetzen, müssen Sie alle Teile wie in Abschnitt 3 dieser Bedienungsanleitung beschrieben gereinigt und sterilisiert haben.

Der Absaugtrichter ist das Kernelement der Pumpe: Er wird von unten mit der Flasche verbunden, von oben mit der Silikon-Membran und von vorne mit dem ComfortSeal™ -Kissen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

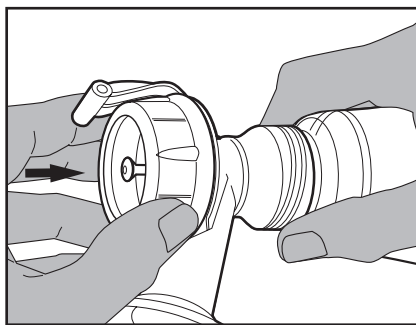
1 - Waschen Sie sich gründlich die Hände.



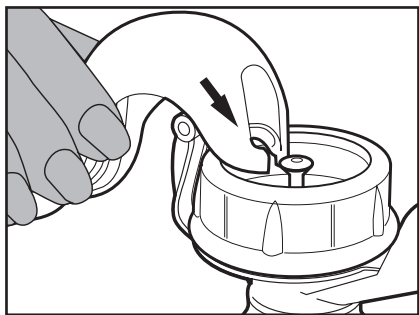
2 - Setzen Sie das weiße Ventil vorsichtig von unten in den Absaugtrichter ein, so dass das Ventil mit dem Rand bündig abschließt. Beim Einsetzen des Ventils muss keine große Kraft aufgewandt werden. Wenn Sie beim Herausziehen des Ventils Schwierigkeiten haben, wurde das Ventil zu tief in den Absaugtrichter gedrückt.



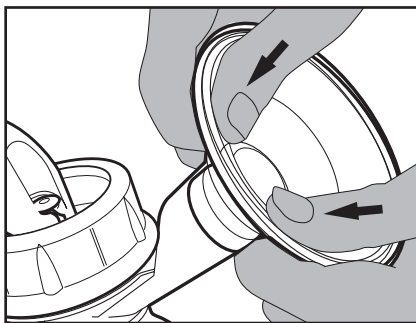
3 - Schrauben Sie die Flasche auf den Absaugtrichter.



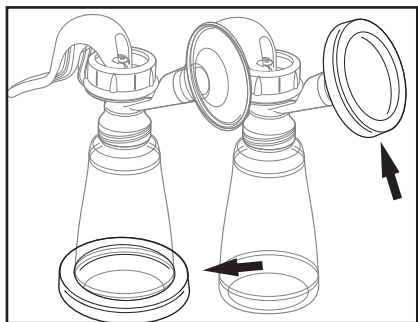
4 - Setzen Sie die Silikon-Membran mit Stempel oben auf den Absaugtrichter. Die Membran muss dicht mit dem oberen Rand des Trichters abschließen. Um eine optimale Dichtung zu erreichen, drücken Sie bitte den Rand mit den Fingern noch mal nach.*



5 - Setzen Sie den Griff mit dem gegabelten Ende unter den Stempel der Membran und drücken Sie ihn behutsam nach unten, bis er einrastet.



6 - Setzen Sie das ComfortSeal™-Kissen sorgfältig vorne in den Absaugtrichter ein, so dass es den vorderen Rand des Trichters völlig abdichtet. *



7 - Damit die Flasche stabil steht, drücken Sie sie in den Standboden. Alternativ können Sie, wenn Sie die Pumpe nicht benutzen, den Standboden als Kappe über den Absaugtrichter verwenden.



8 - Eine richtig zusammengesetzte Pumpe sieht wie abgebildet aus.

* Um eine optimale Dichtung zu erreichen, sind diese Teile genau passend konzipiert. Wenn Sie die Silikon-Membran und/oder das ComfortSeal™-Kissen mit Wasser anfeuchten, lassen sich die Teile leichter zusammensetzen.

5. Tipps zum Abpumpen von Muttermilch

- Machen Sie sich vor dem ersten Gebrauch mit der Pumpe und den Einzelteilen vertraut.
- Das Wichtigste beim erfolgreichen Abpumpen ist die Auslösung des Milchspendereflexes. Dann beginnt Ihre Milch frei zu fließen. Um diesen natürlichen Reflex auszulösen, kann es hilfreich sein, vor oder während des Pumpens warme, feuchte Kompressen auf die Brust zu legen und die Brust sanft kreisend zu massieren.
- Wählen Sie für das Abpumpen möglichst eine Zeit, in der Sie sich nicht beeilen müssen und nicht unterbrochen werden. Um das Abpumpen zu erleichtern, kann es hilfreich sein, wenn Sie an ihr Baby denken, sich ein Foto von Ihrem Baby anschauen oder versuchen, sich zu entspannen.
- Für das Abpumpen braucht man gewöhnlich 20 - 30 Minuten. Lassen Sie sich nicht entmutigen, das Abpumpen von Muttermilch muss erst erlernt werden. Bei den ersten Malen kann es kürzer oder länger dauern und vielleicht können Sie zunächst nur wenig Milch abpumpen. Die Milchmenge hängt von der Nachfrage ab. Wenn Sie zusätzlich zum Stillen regelmäßig abpumpen, wird die Milchbildung stärker angeregt und besser aufrechterhalten.
- Bei Stillproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin.
- Es ist möglich von der einen Brust abzupumpen, während das Kind an der anderen Brust gestillt wird. Auf diese Weise ist es leicht, effektiv Milch abzupumpen, weil der Milchspendereflex durch das Saugen Ihres Kindes ausgelöst wird.
- Beim Abpumpen muss das Rohr des Absaugtrichters etwas nach unten geneigt sein, damit die Milch problemlos in die Flasche fließen kann.
- Sie können LANSINOH Muttermilchflaschen (nachkaufbar!), aber auch fast die meisten anderen Babyfläschchen auf die Pumpe aufschrauben.
- Wenn Sie einen Sauger verwenden, beachten Sie bitte die folgende Sicherheitsanweisungen:
 - Überprüfen Sie grundsätzlich die Temperatur der Flüssigkeit im Fläschchen, bevor Sie Ihr Kind damit füttern.
 - Lassen Sie das Kind die Flasche nicht mit ins Bett nehmen oder längere Zeit alleine daran nuckeln.
 - Ziehen Sie vorne am Sauger, um seine Stabilität zu überprüfen und Erstickungsgefahren auszuschließen. Verwenden Sie den Sauger nicht, wenn er rissig und/oder brüchig ist.

6. Gebrauch der LANSINOH Handmilchpumpe

Nach Möglichkeit sollten Sie nicht abpumpen, bevor sich Ihr Milchbildungs- und Stillrhythmus gut eingespielt hat. Sie müssen dafür normalerweise mindestens 3 bis 4 Wochen nach der Geburt warten, es sei denn, Ihr Arzt, Ihre Hebamme oder Ihre Stillberaterin rät Ihnen, schon früher abzupumpen.

1 - Waschen Sie sich gründlich die Hände und achten Sie darauf, dass Ihre Brust sauber ist.

2 - Zunächst muss die Pumpe sterilisiert und richtig zusammengesetzt werden, wie in den Abschnitten "Reinigen und Sterilisieren der LANSINOH Handmilchpumpe" und "Zusammensetzen der LANSINOH Handmilchpumpe" beschrieben.

Drücken Sie den Absaugtrichter der Pumpe mit dem ComfortSeal™-Kissen fest an Ihre Brust. Achten Sie dabei darauf, dass das Kissen gut abdichtet und keine Luft angesaugt wird.

3 - Wenn Sie den Griff langsam herunterdrücken, werden Sie an Ihrer Brust eine Saugwirkung spüren. Um ein Vakuum zu erzeugen, müssen Sie den Griff nicht ganz herunterdrücken; drücken Sie nur soweit, wie es Ihnen angenehm ist. Drücken Sie den Griff am Anfang mehrmals schnell und kurz herunter, bis der Milchspendereflex ausgelöst wird. Dann fängt Ihre Milch an zu fließen, auch wenn Sie nicht die ganze mögliche Saugwirkung der Pumpe ausnutzen.

4 - Beginnen Sie, indem Sie den Pumpengriff 6 - 7 Mal schnell drücken, um den Milchspendereflex auszulösen. Halten Sie dann den Griff 2 - 3 Sekunden lang gedrückt, bevor Sie ihn wieder loslassen. Dieser 2-3-Sekundentakt ahmt den natürlichen Saugrhythmus Ihres Kindes nach und lässt die Milch jeweils nach dem Drücken in das Fläschchen fließen.

5 - Die Milch sollte nach dem ersten anfänglichen Drücken zu fließen beginnen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn die Milch nicht sofort fließt. Entspannen Sie sich und pumpen Sie weiter.

***Achtung:** Pumpen Sie nicht länger als 5 Minuten weiter, wenn der Milchfluss nicht einsetzt. Versuchen Sie dann noch einmal später am Tag abzupumpen.*

Wenn das Abpumpen sehr schmerzhaft oder unangenehm werden sollte, brechen Sie es bitte unbedingt ab und setzen Sie sich mit Ihrem Arzt, Ihrer Hebamme oder Ihrer Stillberaterin in Verbindung.

7. Aufbewahrung abgepumpter Muttermilch

Muttermilch – das Beste für Ihr Baby

Ihre Milch ist sehr wertvoll für Ihr Baby. Sie ist die bestmögliche Nahrung für Ihr Kind und enthält zudem Antikörper, lebende Zellen und andere Substanzen, die das Baby vor Infektionen schützt und ihm helfen zu wachsen und zu gedeihen. Damit die guten Inhaltsstoffe Ihrer Milch erhalten bleiben, ist die Art und Weise der Aufbewahrung und des Auftauens entscheidend.

Aufbewahrung und Auftauen von Muttermilch

Muttermilch muss in einem sauberen, verschlossenen Gefäß aufbewahrt werden.

Für das Sammeln, die Aufbewahrung und das Einfrieren sind die speziellen LANSINOH Muttermilchflaschen oder LANSINOH Muttermilchbeutel besonders geeignet. Finden Sie Bezugsquellen von LANSINOH Muttermilchflaschen und Muttermilchbeuteln unter www.lansinoh.de.

Je nach Literatur und Land variieren die Empfehlungen wie lange Muttermilch aufbewahrt werden darf. Die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt in ihrem Buch Stillen und Muttermilchernährung folgende Zeiten:

LANSINOH	Raumtemperatur	Kühlschrank (+4° bis +6° C)	Tiefkühltruhe (-18° C und kälter)
Frische Muttermilch	6 bis 8 Stunden	72 Stunden	3 bis 6 Monate
Aufgetaute Muttermilch	zügig verwenden	ungeöffnet 24 Stunden nach Öffnen 12 Stunden	nicht wieder einfrieren

Bewahren Sie die Muttermilch NICHT in der Gefrierschranktür auf. Die Tür ist normalerweise der wärmste Ort in Kühlgeräten. Versehen Sie die Milch immer mit Datum und verwenden Sie zuerst die älteste Milch.

Auftauen

Um die wertvollen Inhaltsstoffe Ihrer Muttermilch zu erhalten, sollte das Auftauen so schonend wie möglich erfolgen. Entweder sehr langsam über 24 Stunden im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur. Verwenden Sie kein kochendes Wasser und niemals die Mikrowelle! Das Erwärmen in der Mikrowelle verändert die Zusammensetzung der Milch. Außerdem bilden sich in der Milch möglicherweise heiße Stellen, die Ihr Baby verbrennen können.

Falls notwendig, kann die Milch auch schnell unter fließendem kalten bis lauwarmen Wasser (maximal 37°C), im Wasserbad oder im Flaschenwärmer aufgetaut werden. Lagern Sie die aufgetaute Milch bis zum Verbrauch wieder im Kühlschrank.

Das ungeöffnete Behältnis mit aufgetauter Muttermilch ist im Kühlschrank 24 Stunden haltbar. Nach dem Öffnen des Behältnisses muss die aufgetaute Muttermilch im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 12 Stunden verbraucht werden. Reste einer bereits erwärmten Muttermilchmahlzeit müssen weggeworfen werden. Bitte nicht wieder einfrieren! Sollte die Milch unterschiedliche Schichten bilden, vermischen Sie diese vorsichtig durch kreisendes Schwenken. Starkes Schütteln kann wertvolle Inhaltsstoffe der Milch schädigen.

8. Problemlösungen für die LANSINOH Handmilchpumpe

Fehlende oder verminderte Saugwirkung

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Pumpe nicht mehr richtig saugt, versuchen Sie Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass alle Einzelteile richtig zusammengesetzt sind.
Überprüfen Sie das weiße Ventil auf Risse oder ein kleines Loch. Für eine gute Saugwirkung ist dieses Teil der Pumpe entscheidend. Gegebenenfalls tauschen Sie das Ventil gegen eines der mitgelieferten Ersatzventile aus.
- Stellen Sie sicher, dass die Silikon-Membran mit dem Stempel richtig oben auf dem Absaugtrichter aufgesetzt ist und die Verbindung zwischen Membran und Absaugtrichter zuverlässig dichtet.
- Stellen Sie sicher, dass das ComfortSeal™-Kissen richtig vorne auf dem Trichter aufgesetzt ist und die Verbindung zwischen Kissen und Trichter zuverlässig dichtet.

Die Milch fließt nicht

Wenn Sie keine Milch abpumpen können, versuchen Sie Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass alle Einzelteile richtig zusammengesetzt sind und die Pumpe gut saugt.
- Versuchen Sie sich zu entspannen und vergessen Sie nicht, dass erfolgreiches Abpumpen eine Fertigkeit ist, die erst erlernt und geübt werden muss.
- Lesen Sie sich bitte den Abschnitt "Tipps zum Abpumpen von Muttermilch" durch.

Schmerzen beim Abpumpen

Wenn Sie beim Abpumpen Schmerzen haben, versuchen Sie Folgendes:

- Vielleicht pumpen Sie zu stark und brauchen gar nicht die ganze mögliche Saugwirkung der Pumpe. Drücken Sie den Griff nur halb herunter und halten Sie sich an den oben beschriebenen 2-3-Sekunden-Rhythmus.
- Wenden Sie sich an Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder Ihre Stillberaterin.

LANSINOH®



Lansinoh
Muttermilchflaschen



Lansinoh
Muttermilchbeutel