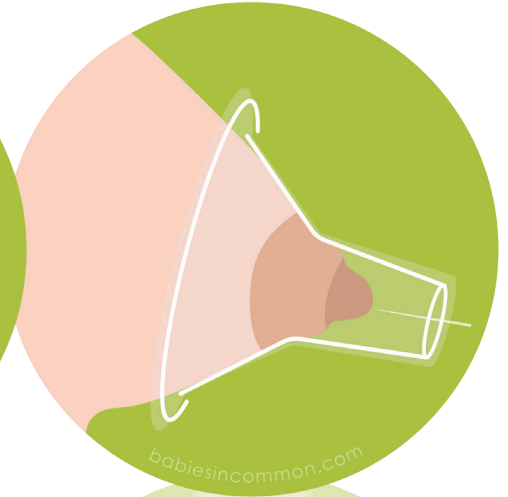
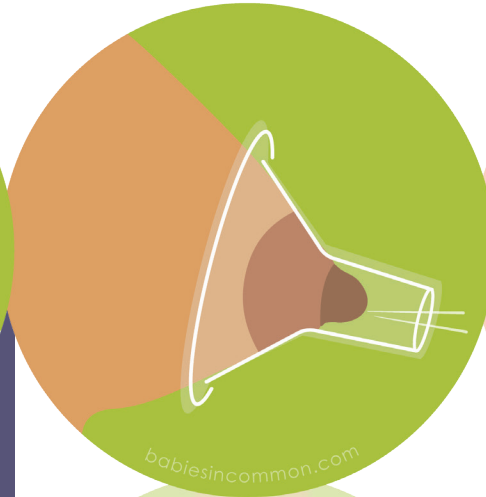
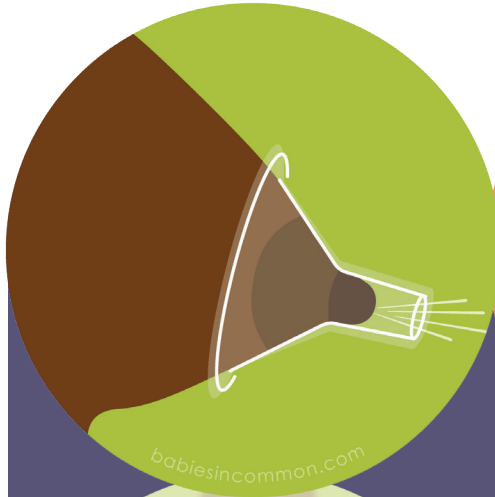


Anleitung für die passende Brusthaube™

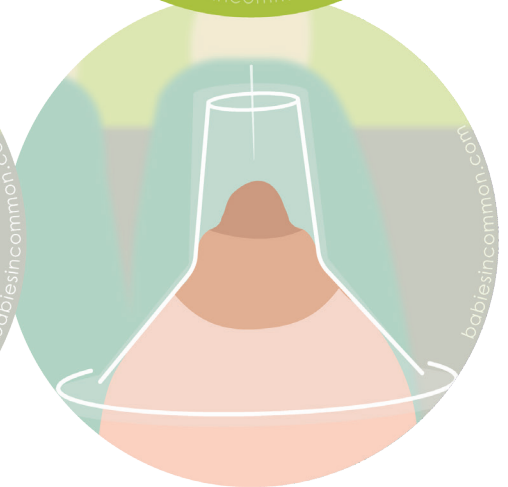
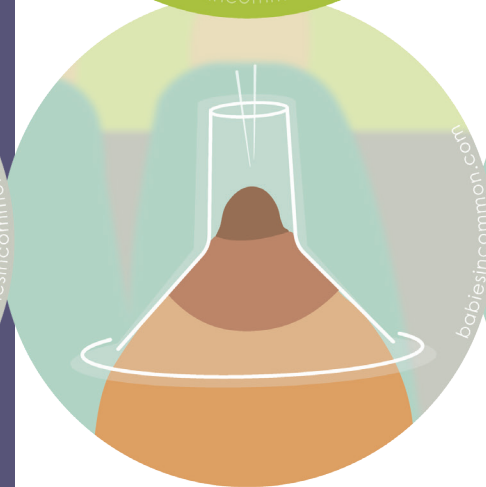
für optimalen Komfort, Effizienz und Milchleistung
eine ergebnisorientierte Pumpmethode

Gefühl — Intensität — Tempo — Milchmenge

SEITENANSICHT



AUS ELTERN SICHT



Beste Passform

- nur die Brustwarze wird in den Tunnel gezogen
- Die Seiten der Brustwarze berühren die Wände des Tunnels
- Die Brustwarze bewegt sich im Tunnel ein wenig hin und her
- Die Milch spritzt beim Abpumpen
- Es ist am besten 15-20 Minuten lang zu pumpen (beide Seiten gleichzeitig)
- Man spürt nichts oder maximal ein leichtes Ziehen

Zu groß

- Es könnte schmerzen
- Es kommt möglicherweise weniger Milch oder mehr Tropfen als Spritzer
- Die Brustwarze kann sich im Tunnel zu den Seiten hin verziehen.
- Das Abpumpen kann lange dauern
- Es besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit für eine Schwellung oder Verletzung der Brustwarze
- Der Warzenhof gelangt in den Tunnel und kann anschwellen
- Veraltete Empfehlungen geben dies als die beste Passform an; neuesten klinischen Erfahrungen nach, ist das zu groß

Viel zu groß

babiesincommon.com



Weitere Informationen zu den wissenschaftlichen Grundlagen dieses Leitfadens: Anders, L, Mesite Frem, J, usw. & McCoy, T.P. (2025). Flange size matters: A comparative pilot study of the Flange FITS™ Guide versus traditional sizing methods. Journal of Human Lactation, 41(1), 54-64. <https://doi.org/10.1177/08903344321296036> ©Copyright/Urheberrecht Jeanette Mesite Frem und Babies in Common 2026. Vervielfältigung unter Angabe der Quelle gestattet.

Gefühl der Brusthaube (Größe)

Welche Brusthaubengröße, -form oder welches Material ist am angenehmsten (und liefert gleichzeitig die meiste Milch)?

Oft empfindet man eine Haube, die der tatsächlichen Größe der Brustwarze am nächsten kommt, am angenehmsten (und gewinnt die meiste Milch). Messen Sie zunächst, wie breit die Spitze jeder Brustwarze ist (links kann anders sein als rechts).

1. Berühren oder ziehen Sie sanft die Brustwarze, damit sie etwas hervorsticht.
2. Verwenden Sie ein Messinstrument mit Zentimetern (cm) oder Millimetern (mm). Beginnen Sie mit der 0 auf einer Seite der Brustwarzenspitze und ermitteln sie so den Durchmesser. Das Messinstrument muss die Brustwarze nicht berühren.
3. Schalten Sie die Pumpe auf eine niedrige Saugstärke ein und pumpen Sie mit drei verschiedenen Brusthauben aus Hartplastik in verschiedenen Größen ab: eine, die etwas kleiner ist, als die Brustwarze, eine, die etwa gleich groß wie die Brustwarze ist, und eine, die etwas größer ist als die Brustwarze.
 - Beste Passform oder optimale Passform: Die Seiten der Brustwarze berühren die Seiten des Tunnels und die Brustwarze gleitet sanft ein wenig hin und her. Sie können die Brusthaube vor dem Pumpen mit einen Tropfen Muttermilch benetzen, um die Gleitfähigkeit zu erhöhen. Es sollte sich angenehm anfühlen und die Milch sollte leicht herausströmen.
 - Zu klein: Die Brustwarze lässt sich im Tunnel nicht gut bewegen und es fließt weniger oder gar keine Milch.
 - Zu groß: Es kann schmerzen, dazu führen dass die Brustwarze anschwillt und es kann weniger Milch fließen. Eine dünne Schicht Kokosöl oder Brustwarzenbalsam nur an der Tunnel der Brusthaube kann den Komfort zusätzlich erhöhen.

Die Form der Brusthaube sollte sich der Brust anschmiegen und keinesfalls Druckstellen verursachen. Das Abpumpen sollte sich gut anfühlen und reichlich Milch liefern!

Intensität der Pumpe (Unterdruck/Zug)

Wie stark zieht die Pumpe an der Brustwarze?

Die Intensität, mit der die Brustwarze in den Brusthaubentunnel gezogen wird, hängt von der Pumpe ab. Nicht alle Pumpen sind gleich. Nicht alle stillenden Eltern benötigen beim Abpumpen einen starken Sog. Sobald die Milch zu spritzen beginnt und Sie sich vollkommen wohlfühlen, bleiben Sie bei dieser Unterdruckstufe und variieren Sie (sofern an der Pumpe möglich) das Tempo des Pumpzyklus. Erhöhen Sie die Saugintensität während der Abpumpsitzung, wenn es angenehm ist und Sie mehr Milchspritzer sehen. Das Abpumpen sollte von Anfang bis Ende angenehm sein – es sollte nichts sein, was man „ertragen“ muss.

Die Brustwarzen sollten sich gut anfühlen und keinerlei Verletzungen aufweisen, wenn die Abpumpsitzung beendet ist.

Die Größe der Brustwarze (Breite) sollte etwa dieselbe sein wie vor dem Abpumpen (die Brustwarze kann jedoch nach dem Abpumpen länger sein).

Wie sieht es mit Silikonflanschen bzw. -einsätzen aus?

Für Eltern, die während des Abpumpens mehr Milch gewinnen möchten, aber Silikoneinsätze oder Silikonflansche ausprobieren wollen, empfiehlt es sich, zunächst Hartplastikbrusthauben zu verwenden, um die ideale Größe für jede Brustwarze zu finden. Probieren Sie anschließend Silikonflansche und/oder -einsätze aus und vergleichen Sie den Komfort und die abgepumpte Milchmenge mit der Verwendung der am besten passenden Hartplastikhaube. Viele stellen fest, dass sie mit einer Hartplastik-Brusthaube in der optimalen Größe mehr Milch gewinnen und sich dabei wohler fühlen.

Benötigen Sie Hilfe? Suchen Sie eine Stillberaterin oder einen Stillberater, die bzw. der Erfahrung mit der Beobachtung von Abpumpsitzungen mit verschiedenen Brusthaubenformen oder Silikoneinsätzen hat. Diese können Ihnen in einem persönlichen Gespräch, oder einem online Videocall dabei helfen, die optimale Brusthaubengröße und Form für Sie zu finden. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe bei der Suche nach einer Fachkraft in Ihrer Nähe benötigen, die Ihnen bei der Brusthaubenanpassung helfen kann, senden Sie eine E-Mail an jeanette@babiesincommon.com.

Weitere Informationen zu den wissenschaftlichen Grundlagen dieses Leitfadens: Anders, L, Mesite Frem, J, usw. & McCoy, T.P. (2025). Flange size matters: A comparative pilot study of the Flange FITS™ Guide versus traditional sizing methods. Journal of Human Lactation, 41(1), 54-64. <https://doi.org/10.1177/08903344321296036> ©Copyright/Urheberrecht Jeanette Mesite Frem und Babies in Common 2026. Vervielfältigung unter Angabe der Quelle gestattet.

Tempo der Pumpe (Zykluslänge, Rhythmus, Vibration)

Was ist das beste Tempo der Pumpe?

Dasjenige, bei dem am meisten Milch herauskommt. Das Tempo umfasst nicht nur die Geschwindigkeit oder die Zykluslänge, sondern auch den Rhythmus. Manche Pumpen haben fest eingestellte Geschwindigkeiten, andere bieten verschiedene Optionen. Stellen Sie sich das Tempo wie Musik zum Tanzen vor. Manche sind schneller, langsamer oder eine Kombination aus schnell und langsam. Finden Sie heraus, was mit Ihrer Pumpe am besten für Ihren Körper funktioniert. Manche Pumpen haben eher einen Zug-Loslass Rhythmus, andere eher eine Vibration.

Hilfreiche Tipps:

- Beginnen Sie mit dem schnellsten Tempo (Stimulationsmodus) und wechseln Sie, sobald mehr Milch (ca 20-30sec.) austritt, in ein langsames Tempo (Pumpmodus), – es sollten dann mehr Spritzer herauskommen.
- Wenn die Spritzer irgendwann während der Abpumpsitzung aufhören, stellen Sie das Tempo für 1–2 Minuten wieder schneller ein (Stimulationsmodus) und beim nächsten Milchspendereflex wieder auf langsamer (Abpumpmodus).

Es gibt Menschen, die während der gesamten Abpumpsitzung bei einem schnellen oder langsamen Tempo bleiben – probieren Sie verschiedene Tempi aus, um herauszufinden, was am besten funktioniert, um die meiste Milch zu gewinnen, ohne dass es unangenehm wird. Manche Eltern müssen möglicherweise eine andere Milchpumpe finden, die besser zu ihrem Körper passt. Eine Abpumpsitzung sollte idealerweise 15–20 Minuten dauern.

Milchmenge (Tropfen, Spritzer; idealerweise starkes Sprühen)

Wie viel Milch sollte man beim Abpumpen gewinnen?

Die Antwort hängt von vielen Faktoren ab, aber Ziel ist es, während des Abpumpens Milchspritzer zu sehen. Tropfen und Rinnsale sind für einen Teil der Abpump- Sitzung in Ordnung, aber idealerweise sollten während des größten Teils der Abpumpsitzung (während der Milchspendereflexe) Spritzer zu sehen bzw. zu hören sein.

Hilfreiche Tipps:

- Viele Frauen stellen fest, dass sie die meiste Milch erhalten, wenn die Brusthaube optimal sitzt. Möglicherweise erhalten sie beim Abpumpen auch die gleiche Menge oder mehr Milch in kürzerer Zeit als mit zu großen Brusthauben.
- Brustmassage vor und Brustkompression während des Abpumpens (Hands on pumping) und das zusätzliche von Hand gewinnen von Muttermilch nach dem Abpumpen können helfen, die Milchmenge zu steigern und insbesondere den Fettgehalt der Milch zu erhöhen.
- Eine Brust produziert möglicherweise mehr oder weniger Milch als die Andere
- Es ist normal, in den Morgenstunden mehr Milch zu gewinnen.

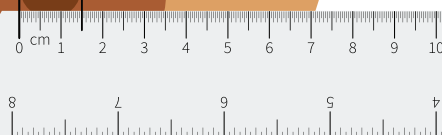
Wenn Sie insgesamt ihre Milchmenge steigern möchten, wenden Sie sich am Besten an eine Stillberaterin, die auf das Abpumpen und die Milchgewinnung spezialisiert ist.

Das Lineal entspricht der tatsächlichen Größe, wenn es bei 100 % auf Papier im Format 8,5" x 11" ausgedruckt wird.

Messen Sie die Brustwarzenspitze vor dem Abpumpen, um abzuschätzen, welche Brusthaubengrößen Sie testen sollten.

Warzenhof

Brustwarzenspitze



(1cm = 10mm. Flanschgrößen sind in mm angegeben.)