



# Pumpstill-Protokoll 2

Ein ruhiges Tagesblatt zum Mitschreiben: Was war heute, was hat geholfen, und welche Frage nehme ich mit in die nächste Begleitung?

Datum	Name / Kürzel	Begleitung / Kontakt

## Abpumpen und Füttern

Uhrzeit	Situation / Ort	Brust / Seite	Menge / Dauer	Kind bekam	Notiz

## Was ich heute beobachten möchte

- Pumpe, Flaschen und Hände waren sauber vorbereitet.
- Milch wurde beschriftet und zeitnah gekühlt oder nach Absprache genutzt.
- Ich habe notiert, was sich gut, anstrengend oder anders als sonst anfühlte.

Dieses Blatt setzt keine Zielwerte. Mengen, Abstände und Zufütterung werden individuell mit Hebamme, Stillberatung, Kinderarztpraxis oder Klinikteam besprochen.



# Tagesreflexion

Was hat heute ein bisschen Ruhe gebracht?

Notiz

Was will ich fragen?

Frage	An wen?

Nächster kleiner Schritt

Ich probiere / kläre	Bis wann?	Mit wem?

## Quellen und Hinweis

kindergesundheit-info.de: Hygiene rund um die Muttermilch; BZfE / Netzwerk Gesund ins Leben: Muttermilch abpumpen, aufbewahren und füttern; CDC: Breast Milk Storage and Preparation; How to Clean and Sanitize Breast Pumps.