Muttermilchgewinnung
per Hand

Wichtige Infos vorweg:

Gewinnung der Muttermilch ist frühestens ab der 37 SSW sinnvoll:

- Vor allem bei Frauen mit GDM (Gestationsdiabetes)
- bei geplanten Kaiserschnittentbindungen
- bei Verdacht auf Makrosomie, SGA

www.ckq-gmbh.de

WWW.CKQ-GMBH.DE

GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Hier erreichen Sie unsere Hebammen, die sich gerne um Ihre Fragen und Anliegen kümmern:

Fon 05431.15-3280

Christliches Krankenhaus Quakenbrück
gemeinnützige GmbH
Danziger Straße 2
49610 Quakenbrück

Zentrale: 05431.15-0
info@ckq-gmbh.de

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Carl von Ossietzky Universität
Oldenburg und der
European Medical School
Oldenburg-Groningen

In Partnerschaft mit
ST. ANNA KLINIK
LÖNINGEN

CHRISTLICHES KRANKENHAUS
QUAKENBRÜCK

4167

Muttermilchgewinnung
Information für Mütter

Liebe Mütter,

in diesem Flyer möchten wir Ihnen alle wichtigen Informationen zur Muttermilchgewinnung per Hand geben. Sie finden zudem einige Links zu weiteren Webseiten sowie Videos, die Ihnen bei der Umsetzung helfen.

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

› **Ihre Stillberaterinnen und Hebammen der Geburtshilfe** im Christlichen Krankenhaus Quakenbrück

Im CKQ von Anfang an sicher und liebevoll versorgt.

Wie gewinne ich Muttermilch

- Hände vorher sorgfältig mit Seife waschen, evtl. desinfizieren
- Zuerst kurze, vorbereitende Brustmassage / Oxytocinmassage
- Dann beginnt man mit der Milchgewinnung: Daumen und Zeigefinger / Mittelfinger gegenüber voneinander 2-3 cm von der Mamille (Brustwarze) entfernt platzieren
- Brust leicht anheben und waagerecht Richtung Brustkorb führen „Press Back“
- Die Finger in einer Art Melkvorgang nach vorne abrollen „Press together and roll“
- Finger entspannen „Release“

Manchmal dauert es eine Weile, bis Milch aus der Brust fließt. In dieser Situation sollte nicht der Druck der Finger verstärkt, sondern die Brustmassage wiederholt, Handbewegungen kontinuierlich fortgeführt und die Seiten gewechselt werden.
Wichtig ist dabei, dass die Finger nicht auf der Haut rutschen, keine Schmerzen entstehen und weder Brustwarze noch Gewebe gedrückt oder gequetscht wird. Je liebevoller mit der Brust umgegangen wird, umso besser fließt die Milch!

Lagerung und Transport

- Die Muttermilch mit der Spritze auffangen und mit der Verschlusskrone verschließen
- Mit Namen, Datum und Uhrzeit beschriften
- Bei -18 Grad C einfrieren
- Die Spritzen können zur Geburt im ZIP-Beutel, zwischen Eisakkus gelagert, in die Klinik mitgenommen werden

Medien | Videos

Zwei sehr gute Videos, die die Technik der Handgewinnung zeigen, wurden von dem Projekt „Global Health Media“ produziert:

How to express breastmilk
› *Video*
www.globalhealthmedia.org

How to express your first milk
› *Video*
www.globalhealthmedia.org

Eltern-Informationsblatt aus Laktation & Stillen (2019)
› *PDF*

Ergänzende Fachseiten auf www.stillen-institut.com :

Brustmassagen
› *Website*

Gewinnen und Aufbewahren von Muttermilch
› *Website*

Hypoglykämie bei Neugeborenen
› *Website*