



» WWW.CKQ-GMBH.DE

CHRISTLICHES KRANKENHAUS
QUAKENBRÜCK



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



GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

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

STATION 16

Fon 05431.15-4400

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

4/67



» 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.

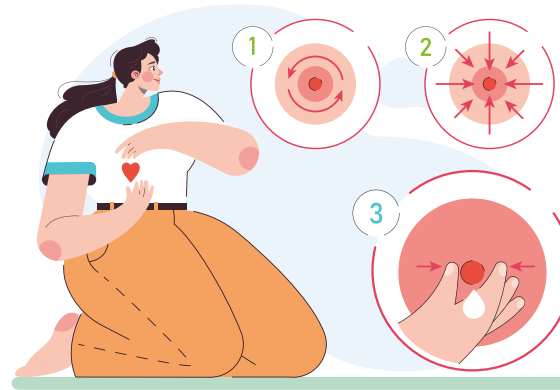
- › Ihre Stillberaterinnen der Geburtshilfe im Christlichen Krankenhaus Quakenbrück



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 **1** **2**
- Dann beginnt man mit der Milchgewinnung: **3**
Daumen und Zeigefinger / Mittelfinger gegenüber voneinander 2-3 cm von der Mamille (Brustwarze) entfernt platzieren
- Brust leicht anheben und waagrecht 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