



GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE

Muttermilchgewinnung

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE MUTTERMILCHGEWINNUNG
AN DEN ERSTEN DREI LEBENSTAGEN IHRES KINDES



*„Nicht das
Beginnen wird
belohnt, sondern
einzig und allein
das Durchhalten.“*

KATHARINA VON SIENA

Liebe Eltern, liebe Mutter,

wir freuen uns, dass Sie Ihrem Kind die bestmögliche Ernährung bieten möchten:
Muttermilch!

Mit praktischen Tipps möchten wir Sie hierbei unterstützen, um mit Ihnen gemeinsam eine gute Basis für ein erfolgreiches Stillen zu schaffen. Bereits in der Schwangerschaft hat sich Ihr Körper unter dem Einfluss von Hormonen auf eine Bereitstellung der Milchbildung eingestellt. Schon in der Schwangerschaft wird die erste Milch – das Kolostrum – gebildet. Nach der Geburt kommt es im Körper zu einer weiteren hormonellen Umstellung, die durch Stimulation der Brüste während des Saugens des Kindes und des Abpumpens weiter angeregt und aufrechterhalten wird.

Auch wenn Sie sich – aus welchen Gründen auch immer – gegen eine Muttermilch-ernährung Ihres Kindes entscheiden sollten, können Sie in den ersten Lebenstagen Kolostrum gewinnen und Ihrem Kind damit eine wichtige und auch langfristig gesundheitsförderliche Immunstimulation geben. Auch dabei unterstützen wir Sie gerne.

Name der Mutter: _____

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum des Kindes: _____

Geboren in Schwangerschaftswoche: _____





TAG 1

Bonden Sie mit Ihrem Baby und **berühren** Sie es so viel wie möglich. Der direkte Haut-zu-Haut-Kontakt, am besten in Brustnähe, gibt Ihrem Kind und Ihnen die Sicherheit, füreinander da zu sein. Diese Verbundenheit, die Sie mit Ihrem Baby schon während der Schwangerschaft aufgebaut haben, setzt sich nach der Geburt weiter fort und ist der Beginn jeder guten Beziehung – auch die Stillbeziehung gehört dazu!

Brustmassage: Eine kurze Brustmassage unterstützt die Milchbildung.

Frühes Gewinnen von Muttermilch: Versuchen Sie bereits innerhalb der 1-2 Stunden nach der Geburt, Muttermilch mit der Hand zu gewinnen und anschließend alle 2-3 Stunden; insgesamt 10 bis 12 Mal in 24 Stunden.

Durch die frühe, häufige und gründliche Brustentleerung wird zügiger und mehr Milch gebildet.

Abpumpen: Fangen Sie nach den ersten Handentleerungen an, spätestens ab dem 2. Tag, zusätzlich auch eine Milchpumpe zu benutzen. Pumpen Sie dabei mit einer Ihnen dafür von uns zur Verfügung gestellten elektrischen Intervall-Doppelmilchpumpe an beiden Brüsten gleichzeitig 15 Minuten lang, auch wenn noch keine Milch sichtbar austritt. Die gewonnene Milch kann mit einer kleinen Spritze aufgefangen werden. So erhält Ihr Baby jeden kostbaren Tropfen.

Kreisen Sie die Stunde der Geburt ein und markieren Sie jede Muttermilchgewinnung mit einem „X“.

Uhrzeit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Angelegt																									
Handentleerung																									
Gepumpt																									

TAG 2

Bonden Sie so oft wie möglich, berühren Sie Ihr Kind.

Abpumpen: Setzen Sie die regelmäßige **Brustmassage und Stimulierung** mit einer elektrischen Intervall-Doppelmilchpumpe 8- bis 12 Mal in 24 Stunden für jeweils 15 Minuten und zusätzlich per Hand fort. Gleichmäßige Zeitabstände sind nicht so wichtig.

Benutzen Sie das **INITIAL**-Programm der **Symphony-Milchpumpe**, um die Milchbildung weiter anzuregen.

Nutzen Sie unsere **Abpumptops** und kombinieren Sie die Muttermilchgewinnung zusätzlich mit der Handentleerung.

Ausruhen: Schlafen Sie – gönnen Sie sich eine Pause, zum Beispiel auch beim Känguruhen mit Ihrem Kind.

Schlafen Sie nachts wenn möglich mindestens 4 Stunden durch. Pumpen Sie vorher und nachher, Sie können selbst entscheiden, welcher Zeitpunkt für Sie günstig ist.

Uhrzeit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Angelegt																								
Handentleerung																								
Gepumpt																								



TAG 3

Führen Sie das Vorgehen von Tag 2 fort.

Benutzen Sie die angeführte Tabelle, damit Sie einen besseren Überblick haben und auch entsprechend reagieren können.

Uhrzeit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Angelegt																									
Hand-entleerung																									
Gepumpt																									

Zwischen dem 4. und 8. Tag kommt es zu einer Umstellung in der Milchbildung, die initiale Brustdrüsenanschwellung kündigt den Beginn der reichlichen Milchbildung an. Sie kann mit Rötung sowie Wärme- und Spannungsgefühl in der Brust einhergehen.

Eine weitere Stimulation der Brust durch Massage, Anlegen, Entleerung mit der Hand oder Abpumpen verringert die Symptome und der Übergang ist fließender. Ebenfalls können Quarkwickel eine entlastende Wirkung haben, sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an.

Ab **Tag 4** erfolgt die Umstellung auf das ausschließlich doppelseitige Abpumpen ohne zusätzliche Handentleerung mit der elektrischen Symphony-Milchpumpe. Ein Wechsel des Programms von **INITIAL** zu **ERHALT** ist sinnvoll. Wir empfehlen weiterhin **8 - 12 Mal in 24 Stunden** abzupumpen. Nutzen sie dazu unseren Beobachtungsbogen, um Ihren individuellen Überblick über die Häufigkeit des Abpumpens und des Anlegens zu behalten.

Gerne helfen wir Ihnen dabei. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das zuständige Pflegepersonal und die Still- und Laktationsberaterin.

Ihr Team der Station 8 West



P.S.: Die Still- und Laktationsberaterinnen unserer Ambulanten Stillberatung am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sind auch dann für Sie da, wenn Sie mit Ihrem Kind zuhause sind. Sie erreichen das Team unter Telefon (02330) 62-2346 oder per E-Mail an stillberatung@gemeinschaftskrankenhaus.de. Dieses für alle Mütter kostenfreie Angebot wird ermöglicht durch die Unterstützung des Vereins Sterntaler e.V.

www.gemeinschaftskrankenhaus.de

www.sterntaler-ev.de

www.instagram.com/gemeinschaftskrankenhaus

www.facebook.com/gemeinschaftskrankenhaus

Hier geht es zu einem YouTube-Video des „Global Health Media Project“ zum Thema Muttermilchgewinnung (auf Englisch):



Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin

Prof. Dr. Alfred Längler, Leitender Arzt

Sekretariat

Marion Backhaus

Telefon (02330) 62-3914

Telefax (02330) 62-3220

kinderklinik@gemeinschaftskrankenhaus.de

Michaela Strümper-Brix

Kinderkrankenschwester,

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Anika Scheel

Kinderkrankenschwester,

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Stillberatung

Telefon (02330) 62-2346

E-Mail: stillberatung@gemeinschaftskrankenhaus.de

Montags und mittwochs, jeweils von 8 bis 15.30 Uhr

Kinderambulanz

Hausbesuche sind möglich



**GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE**

www.gemeinschaftskrankenhaus.de