



Muttermilch gewinnen –
jeder Tropfen zählt!

Liebe Eltern,
liebe Mutter,

Nicht immer ist es möglich,
Ihr Kind direkt zu stillen.
Hiermit möchten wir Ihnen
verschiedene Möglichkeiten
vorstellen, wie Sie in solchen
Fällen Muttermilch für Ihr Kind
gewinnen können.

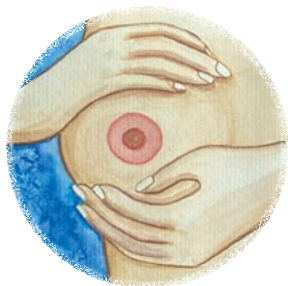
Die Anwendung elektrischer
Pumpen kann von Vorteil sein,
wenn Sie über einen längeren
Zeitraum regelmäßig abpumpen.

Dennoch ist es auch möglich,
Muttermilch ausschließlich
per Hand zu gewinnen.

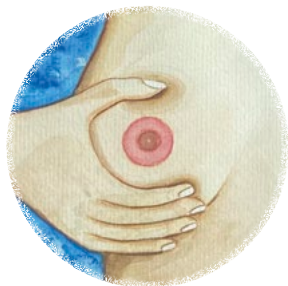
Mit diesem Flyer möchten wir
Ihnen einige Hinweise dazu
sowie zur Aufbewahrung der
Muttermilch geben.

Wir wünschen Ihnen und
Ihrem Kind alles Gute!

Muttermilch von Hand gewinnen

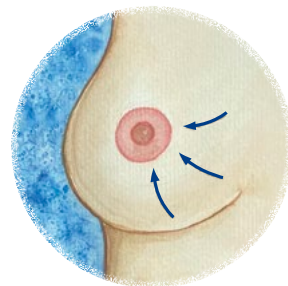


Verschieben Sie das Brustgewebe
sanft hin und her.



Stimulieren Sie vom Brustrand
bis über die Brustwarze hinweg.

So gewinnen Sie
die Milch



Legen Sie Daumen und Zeigfinger
um die Brustwarze.
Die anderen Finger heben
die Brust leicht hoch.
Drücken Sie Daumen und Zeigfinger
in Richtung Brustkorb.



Schieben Sie die Finger mit dem
nötigen Druck nach vorne.

Diese Methode eignet sich zur Milchgewinnung,
für eine zusätzliche Anregung der Milchproduktion
oder für die Stimulierung der Brustwarze.



Hygiene



- Tägliches Duschen/Waschen
- Regelmäßiger Wechsel der Kleidung
- Vor dem Abpumpen ist es sehr wichtig, die Hände mit Seife gründlich zu waschen (zu Hause). In der Klinik reicht eine Händedesinfektion (Einwirkzeit: 30 Sekunden)
- Nach jeder Still- bzw. Pumpmahlzeit frische Stilleinlagen nehmen
- Beim Abpumpen das Pumpsystem alle 24 Stunden auswechseln
- Flasche und Deckel nur von außen berühren

Vorgehen beim Abpumpen

- Für eine entspannte Atmosphäre sorgen
- Zu Beginn eventuell Wärme (warmes Tuch für ca. 10 min) oder sanfte Stimulation anwenden
 - ▶ Anregung des Milchflusses
- Bitte verwenden Sie möglichst ein Doppelpumpset
- Setzen Sie die Absaughaube so an, dass sich die Brustwarze in der Mitte befindet und nicht geknickt oder gerieben wird
- Pumpbeginn immer mit

minimaler Sogleistung, diese nur soweit steigern, dass das Pumpen nicht schmerzt

- Durchschnittlich 8 mal täglich abpumpen (davon 1 mal in der Nacht)
- Im Doppelpumpset beidseits 15 Minuten abpumpen



Unser Pflegepersonal sowie unsere Stillbegleiterinnen informieren Sie sehr gerne persönlich!



Haltbarkeit der Muttermilch

- Bei Zimmertemperatur 6 Stunden
- Im Kühlschrank 48 Stunden (später zu Hause 72 Stunden)
- Im Gefrierfach 6 Monate (mindestens -17°C, bis -21°C)

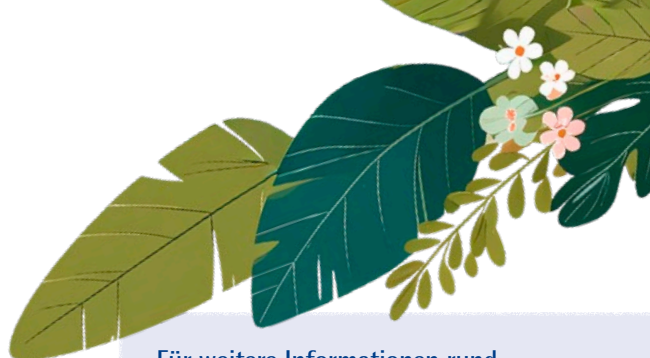
Auftauen der Muttermilch (schonend)

- Bei Raumtemperatur
- Im lauwarmen Wasserbad
- Über 24 Stunden im Kühlschrank
- Nie in der Mikrowelle! (auch nicht erwärmen)



Sie benötigen eine Milchpumpe?

Bei Vorlage Ihres ärztlichen Rezeptes oder Ihrer Bescheinigung und Ihrer Gesundheitskarte stellen Ihnen die Apotheken sowie diverse Hersteller gerne eine elektronische Milchpumpe zur Verfügung.



Für weitere Informationen rund um das Thema Milchpumpe sprechen Sie uns gerne an.

Station Maria
Fon 0201 897-4310

Auch das Team unserer Stillbegleiterinnen unterstützt Sie gerne!

Montag bis Freitag von 9 bis 14 Uhr
Fon 0201 897-84343 oder unter Ellis-Stillambulanz@contilia.de



Wenn Sie Fragen zum Thema Stillen und Muttermilch-Gewinnung haben, sprechen Sie uns gerne an.

Elisabeth-Krankenhaus Essen Frauenklinik | Station Maria

Geburtshilfe | Kreißsaal
Klara-Kopp-Weg 1
45138 Essen

Fon 0201 897-4310
gynaekologie@contilia.de



Zur Webseite
der Geburtsklinik

Auf FSC-Papier gedruckt

www.contilia.de