

Tips und Tricks

OXYTOCIN STEIGERN

Das Bindungshormon ist wichtig für die Milchbildung. Die körpereigene Ausschüttung von Oxytocin wird gefördert durch:

- Ansehen Deines Kindes. Dabei kannst Du vor Deinem Kind abpumpen oder auch ein Video oder Foto Deines Kindes anschauen.
- Riechen Deines Kindes. Wenn Du nicht bei Deinem Kind abpumpst, nimm Dir ein Tuch mit, das bei Deinem Kind gelegen hat.
- Das leichte Massieren Deiner Brüste und das Stimulieren Deiner Brustwarze.
- Anwendung von Wärme auf Deiner Brust

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND STRESS REDUZIEREN

Es ist wichtig, dass es Dir gut geht. Dazu gehören ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Trinken. Dabei darfst Du auch das essen, worauf Du Lust hast. Du leistest wirklich viel für Dein Kind, egal wie viel Muttermilch Du hast. Zögere nicht, Deine Fragen oder Probleme anzusprechen.



Ein spezieller Pump-BH, ein Still-BH oder auch ein alter Sport-BH, in welchen Du Löcher reinschneidest, helfen Dir, die Hände beim Pumpen freizuhaben.

Jeder Tropfen hilft!

Danke, dass Du Muttermilch für Dein Kind zur Verfügung stellen möchtest. Du leistest damit wirklich viel und jeder Tropfen ist wertvoll. Aber warum ist Muttermilch eigentlich wichtig und was ist der beste Weg, sie für Dein Kind zu gewinnen? Diese und weitere Fragen rund um das Thema Muttermilch beantworten wir Dir hier und in der App.



Muttermilchgewinnung

START UND
AUFRECHTERHALTUNG DER
MILCHBILDUNG



www.neo-milk.de

Eigenschaften von Kolostrum und Muttermilch

KOLOSTRUM

ist die Milch, die schon in der Schwangerschaft (ab der 16. Schwangerschaftswoche) gebildet werden kann und die Du in den ersten zwei Lebenstagen Deines Kindes gewinnen kannst. Anfangs sind es oft nur wenige, aber überaus wertvolle Tropfen, die gewonnen werden können (1-20ml). Kolostrum ist reich an Proteinen und Nährstoffen. Gleichzeitig enthält es weiße Blutkörperchen, die vor Infektionen schützen. Kolostrum ist wichtig, um den Darm zu schützen und das Immunsystem aufzubauen.

MUTTERMILCH

bezeichnet die Übergangsmilch und die reife Muttermilch. Die Menge Deiner Muttermilch sollte **14 Tage** nach Entbindung möglichst bei **500 ml in 24h** liegen.

Muttermilch:

- beugt Krankheiten vor
- stärkt das kindliche Immunsystem
- fördert die Gehirnentwicklung
- sorgt für einen schnelleren Nahrungsaufbau und fördert das Wohlbefinden Deines Kindes

Der Übergang von Kolostrum zu reifer Muttermilch geschieht während der initialen Brustdrüsenanschwellung (Milcheinschuss). Das passiert zwischen den ersten **zwei** bis **fünf** Tagen nach der Geburt. Deine Brüste fühlen sich fester und voller an. Sie können wärmer werden und eventuell fühlst du dich schlapp. Es ist wichtig, jetzt regelmäßig weiter abzupumpen. Wärmen vor und Kühlen nach dem Abpumpen sowie Brustmassagen fördern Dein Wohlbefinden in dieser Zeit.

Muttermilchgewinnung

WENN DU DEIN KIND NOCH NICHT STILLEN KANNST, DU IHM ABER DEINE MUTTERMILCH ZUR VERFÜGUNG STELLEN MÖCHTEST

	<u>in den ersten zwei Tagen nach Entbindung</u>	<u>ab dem zweiten Tag nach Entbindung</u>	<u>ab dem 14.Tag nach Entbindung bei einer gleichbleibenden Milchmenge von mindestens 500ml in 24 Stunden</u>
was tun?	Manuelle Brustentleerung zur Gewinnung des Kolostrums plus doppelseitiges Abpumpen	Doppelseitiges / Beidseitiges Abpumpen	Doppelseitiges/Beidseitiges Abpumpen
optional zusätzlich	Brustmassage vor und/oder während des Abpumpens	Brustmassage vor und/oder während des Abpumpens	Manuelle Brustentleerung plus doppelseitiges Abpumpen
wie oft?	Beginn spätestens innerhalb der ersten 6 Stunden nach Entbindung, dann 8-10-mal innerhalb 24 Stunden, davon 1-2-mal nachts	8-10-mal innerhalb 24 Stunden, davon 1-2-mal nachts	Mindestens 6-mal innerhalb 24 Stunden

Deine Muttermilchproduktion geschieht nach dem Prinzip von "Angebot und Nachfrage". Wird also mehr abgepumpt, wird mehr produziert. Wird weniger Milch entleert, wird weniger Milch produziert.



Das Kuschneln im Hautkontakt (nackte Brust und nacktes Kind) auf/an Deiner Brust ist wichtig für Dich und Dein Kind. Es beruhigt Euch und fördert Deine Milchbildung.



Wichtig ist, dass Du Dich wohlfühlst und keine Schmerzen bei der Milchgewinnung hast.