

## 4. Aufbewahrung

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie nicht gleich Muttermilch gewinnen. Es braucht ein bisschen Übung. Und auch kleine Mengen helfen Ihrem Kind. Jeder Tropfen ist wertvoll.

Sie bekommen ein Aufbewahrungs-Set von uns mit. Bitte beachten Sie folgendes:

- Auffangen der Muttermilch im kleinen Becher oder direkt mit der 1 ml Spritze. Zur Aufbewahrung die Spritze mit dem Stöpsel verschließen. Bitte nicht ganz füllen, sondern etwas Luft in der Spritze lassen, damit sie beim Gefrieren nicht aufplatzt.
- Beschriften Sie die Spritze mit Ihrem Namen, Geburtsdatum und dem Datum des Auffangens. Zur Beschriftung der Spritze können Sie z.B. ein Etikett nutzen.
- In extra Box/Gefrierbeutel einfrieren.
- Zur Geburt in Kühltasche mitbringen, im Kreissaal abgeben.



Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

KWM **Missioklinik**

**Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**

Tel.: 0931/791-2602

stillbeauftragte.missioklinik@kwm-klinikum.de

KWM **Missioklinik**



3125681/08.19 - Illustrationen: © Alexandra Kuntz - Titelbild © Fotolia/ arturfoto

## Diabetes in der Schwangerschaft

**KWM Klinikum Würzburg Mitte**

Juliusspital & Missioklinik seit 2017 eins!

Klinikum Würzburg Mitte gGmbH  
Standort Missioklinik

Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg  
Tel. 0931/791-0 · Fax 0931/791-2120  
[www.kwm-missioklinik.de](http://www.kwm-missioklinik.de)



## Liebe werdende Mutter,

Sie erwarten in den nächsten Wochen Ihr Kind und haben die Schwangerschaft trotz Diabetes gut gemeistert?

Aus Erfahrung wissen wir, dass diese Kinder nach der Geburt oft Probleme haben, ihren Blutzuckerspiegel zu halten. Bleiben Sie mit Ihrem Baby in Körperkontakt. Auch das Kuscheln stabilisiert den Blutzuckerspiegel Ihres Kindes. **Außerdem ist es sehr wichtig, dass Ihr Kind innerhalb der ersten 30 Minuten nach Entbindung an der Brust trinkt.**

Es gibt einige Gründe, warum das nicht immer gleich gelingt. Für diese Situationen ist es empfehlenswert, schon in der Schwangerschaft Muttermilch aus der Brust zu gewinnen, um Ihrem Baby diese wertvollen Tropfen, das Kolostrum, zu geben.

Schon ab der SSW 37+0 können Sie zu Hause in Ruhe Ihre Brust massieren, Tropfen für Tropfen die Muttermilch entleeren und in kleinen Spritzen auffangen. Gefrieren Sie die Spritzen ein und nehmen Sie diese zur Entbindung mit.

So haben Sie auch schon eine tolle Fertigkeit gelernt. **Denn auch in den ersten Tagen nach der Entbindung ist es wichtig, dass Ihr Kind regelmäßig, spätestens alle 2–3 Stunden, Muttermilch bekommt um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.**

Mit dieser Methode können Sie das Stillen unterstützen, Ihr Kind zusätzlich mit Ihrer Milch versorgen (sollte das nötig sein) und die Milchbildung bestens fördern.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie das funktioniert.

## 1. Hygiene

Wichtig ist hygienisches Vorgehen! Vor der Brustmassage die Hände gründlich mit Seife waschen. Die Brust sollte nicht extra gereinigt werden.

## 2. Brustmassage

Eine ausführliche Massage dient der Auslösung des Milchpendereflexes und unterstützt den Milchfluss. **Seien Sie behutsam, es sollte nicht wehtun!**



1

Sie nehmen Ihre Brust in beide Hände, von oben und unten. Nun schieben Sie die Hände auf dem Gewebe gegeneinander. Die gleiche Vorgehensweise führen Sie seitlich, nach oben und unten aus (jeweils mindestens 8x).



2

Massieren Sie Punkt für Punkt mit zwei Fingern spiralförmig zur Brustwarze hin Ihre Brust. Nun schütteln Sie leicht beide Brüste (ohne Abb.).



3

Als letzten Schritt entleeren Sie einige Tropfen Muttermilch (siehe rechte Seite).

## 3. Entleeren per Hand

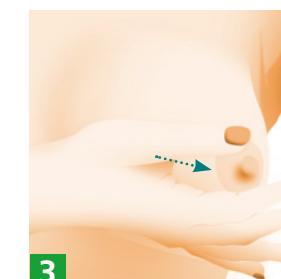


1

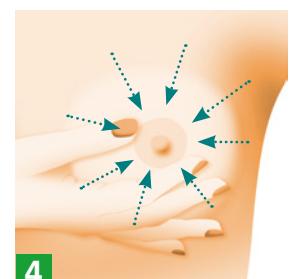


2

Daumen und Zeige-/Mittelfinger formen 3-4 cm hinter der Brustwarze ein „C“.



3



4

Nun führen Sie Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze, ohne auf der Haut zu rutschen, dadurch wird die Drüse komprimiert und Milch kann austreten.

Lockern Sie wieder Ihre Finger und wiederholen Sie den Vorgang rund um die Brustwarze. Bitte gehen Sie behutsam vor. Wechseln Sie öfter die Seite, das erhöht die Stimulation.