

Handentleerung

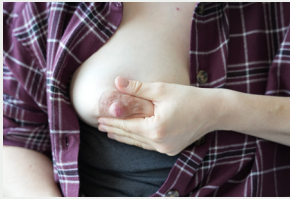
1. Greifen Sie Ihre Brust im sog. C-Griff. Der Daumen oberhalb der Brustwarze, die anderen vier Finger gegenüberliegend mit ausreichend Abstand zum Warzenvorhof.



2. Ziehen Sie Ihre Brust mit sanftem Druck in Richtung Brustkorb.



3. Dann rollen Sie mit dem Daumen nach vorne ab und halten den Druck der dabei entsteht für wenige Sekunden (wie ein Melk-vorgang).



4. Wenn Milchtropfen erscheinen, fangen Sie diese mit einer Spritze (Becher, Löffel) auf.



5. Wiederholen Sie den Vorgang ggf. bei nicht Erfolg mit nochmaliger Brustmassage, bis Sie Milch gewonnen haben oder bis Sie drei Durchgänge je Brust beendet haben.

6. Sie können nun die gewonnene Milch entweder gleich an Ihr Baby verfüttern, im Kühlschrank (48 Std.) oder gefroren (3 Monate) aufbewahren, bis sie benötigt wird.

Wie die Handentleerung funktioniert, können Sie zum besseren Verständnis auch im folgenden Video nachvollziehen.

Hier geht's zum Video



Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an Ihr Behandlungsteam.

Sämtliche Manipulationen wie Massagen und Handentleerung sollten sanft durchgeführt werden und unbedingt schmerzfrei sein!

WEITERE INFORMATIONEN

finden Sie auf unserer Website www.innkllinikum.de

Impressum

InnKlinikum gKU Altötting und Mühldorf
Vinzenz-von-Paul-Str. 10
84503 Altötting
www.innkllinikum.de/impressum

Nr. 0103 - Stand der Information: 05/2026
Foto/ Grafik: InnKlinikum Altötting und Mühldorf, art-connect

MUTTERMILCH GEWINNEN PER HAND



INNKLINIKUM
ALTÖTTING UND MÜHLDORF

ALTÖTTING | BURGHAUSEN | MÜHLDORF | HAAG

MUTTERMILCH GEWINNEN PER HAND

Wenn ihr Baby geboren ist, kann es in manchen Situationen hilfreich sein, Muttermilch mit der Hand zu gewinnen und stillfreundlich bspw. mit einem Löffel an ihr Neugeborenes zu verfüttern.

Auch vor der Geburt kann es sinnvoll sein Kolostrum auszustreichen, einzufrieren und dann zur Geburt mit in die Klinik zu nehmen. Dies ist beispielsweise für Mütter mit Diabetes mellitus, Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes) oder geplantem Kaiserschnitt empfehlenswert.

Brustmassage

Bevor Sie mit der Milchgewinnung beginnen, waschen Sie sich Ihre Hände gründlich. Eine spezielle Reinigung der Brust ist nicht nötig. Es reicht, sie bei der täglichen Körperpflege mit ph-neutraler Seife zu waschen.

Führen Sie zunächst eine Brustmassage durch, um den Milchfluss anzuregen. Möglicherweise stellt sich nach dem ersten Durchgang noch kein Erfolg ein, lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern. Es kann nötig sein den Vorgang bis zu 3x zu wiederholen, bis Sie Milch gewinnen können.

1. Massieren der Milchdrüsen



Zuerst wird die Brust zwischen die waagrechten flachen Hände gelegt und das Drüsengewebe hin und her verschoben. Dann die Hände senkrecht auf die Brust legen und ebenso verfahren.

2. Stimulieren des Milchspendereflexes



Nun mit den Fingern über die Brust vom Brustansatz, bis über die Brustwarze hinweg, mit nur leichter Berührung streichen (schmetterlingsart). So um die ganze Brust herumstreichen, dann leicht an der Brustwarze zupfen.

3. Schütteln



Zuletzt den Oberkörper etwas vorbeugen und die Brust schütteln, sodass die Schwerkraft hilft, den Milchfluss zu unterstützen - sog. „Milchshake“. Nun kann die Milch per Hand entleert werden.

Zum besseren Verständnis haben wir Ihnen ein Video erstellt, das Sie sich gerne kostenlos anschauen können.

Hier geht's zum Video

