







Tagesprotokoll Milchgewinnung

Name: _____

Datum: _____

Empfehlung für eine gute Milchbildung: Eine kurze Brustmassage bringt Ihre Milch besser zum Fließen. Bitte **pumpen Sie alle 2–3 Stunden, insgesamt 8- bis 12-mal in 24 Stunden, doppelseitig für 15 min.** Doppelseitig und auch nachts pumpen erhöht die Menge Ihres milchbildenden Hormons (Prolaktin) und Ihre Milchmenge. Es gibt keinen Mindestabstand zwischen den Pumpzeiten. Nachts etwa 4 Stunden am Stück zu schlafen, tut gut. Bitte pumpen Sie direkt vor dem Schlafengehen und dann nach dem Aufwachen direkt wieder und nachts, wenn Sie z.B. auf Toilette müssen. Power Pumping und Hands-on Pumping hilft Ihre Milchmenge zu steigern und aufrechtzuerhalten.

| # | Uhrzeit  | Pumpen  | Hand-gewinnen  | rechts  | links  | Menge  | Anmerkungen |
|-------------|--|---|--|---|---|--|-------------|
| 1 | | | | | | ml | |
| 2 | | | | | | ml | |
| 3 | | | | | | ml | |
| 4 | | | | | | ml | |
| 5 | | | | | | ml | |
| 6 | | | | | | ml | |
| 7 | | | | | | ml | |
| 8 | | | | | | ml | |
| 9 | | | | | | ml | |
| 10 | | | | | | ml | |
| 11 | | | | | | ml | |
| 12 | | | | | | ml | |
| Tagesmenge: | | | | | | ml | |