

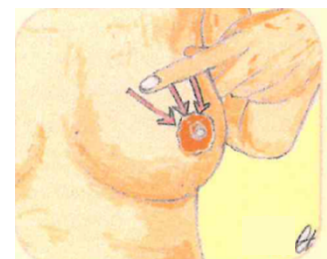
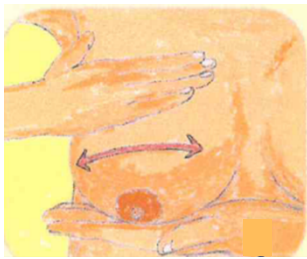
Eine besondere Technik zur Gewinnung von Muttermilch ist die Entleerung der Brust von Hand. Diese Massagetechnik macht Sie unabhängig von elektrischen Milchpumpen und ermöglicht Ihnen, jederzeit Muttermilch aus der Brust zu entleeren.

Diese können Sie anwenden, wenn:

- Ihr Baby schläfrig ist und noch nicht an der Brust gesaugt hat.
- Sie von Ihrem Baby getrennt sind.
- Ihr Baby besonders zart oder besonders schwer ist.
- Sie bereits im Kreißsaal abstillen möchten, um Ihrem Kind die wertvollen Kolostrumtropfen (Neugeborenenmilch) zu geben.

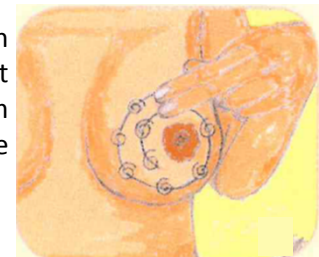
ANLEITUNG BRUSTMASSAGE

- Waschen Sie sich zuerst die Hände.
- Beginnen Sie mit einer kurzen, sanften Massage der Brust. Dazu werden die Hände gegenüberliegend flach mit der ganzen Handfläche auf die Brust gelegt. Mit sanften Hin- und Herbewegungen wird das Brustdrüsengewebe massiert, ohne die Hände auf der Haut zu verschieben. Die Hände werden sowohl oben und unten, als auch innen und außen angelegt.
- Anschließend wird zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust von außen nach innen bis über die Mamille hinweg sanft gestreichelt.



Copyright 2018 BDL Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

- Bei Stauungen und Verhärtungen in der Brust eignet sich zusätzlich die Brustmassage nach Marmet, bei der das Brustdrüsengewebe mit 2-3 Fingern mit kleinen kreisenden Bewegungen spiralförmig vom Brustansatz aus Richtung Mamille massiert wird. Anschließend wie oben den Milchspendereflex auslösen.



ANLEITUNG KOLOSTRUMGEWINNUNG

- Nach der Brustmassage wird das Kolostrum gewonnen, indem die Brust im C-Griff gehalten wird. Dabei werden Daumen und Zeigefinger ca. 2–3 cm parallel hinter der Brustwarze positioniert und die Brust etwas angehoben.
- Das gesamte Brustgewebe wird waagrecht in Richtung Brustkorb geschoben und anschließend mit Daumen und Zeigefinger abgerollt und diese sanft aufeinander zu bewegt und wieder entspannt. Dabei die Fingerposition umlaufend um die Brust verändern und den Ablauf rhythmisch wiederholen bis Milchtropfen erscheinen.
- Die gewonnene Milch kann dem Baby direkt in den Mund geträufelt oder in einem ausgekochten Gefäß oder einem speziellen Trinkbecher/ Fütterbecher für Baby's aufgefangen werden.

QUELLEN:

www.stillen-institut.com

BDL Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V., 2018