

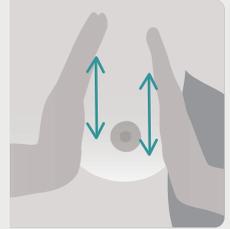
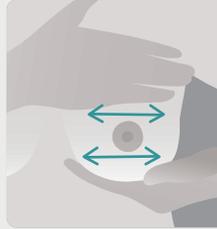
# MILCHGEWINNUNG



Muttermilch ist ein Wunder der Natur! Und damit die Muttermilch fließt, löst dein Baby durch das Saugen an der Brust den Milchspendereflex aus. Diesen Reflex kannst du vor dem Stillen, Ausstreichen oder Abpumpen anregen – indem du einen warmen Brustumschlag machst und die Brust massierst. Brustmassagen sind zudem geeignet, einem Milchstau vorzubeugen. Auch wenn deine Brust stark spannt und dein Baby Schwierigkeiten hat, die pralle Brust zu fassen, kann es helfen, die Brust zu massieren und etwas Milch auszustreichen. Deine Massage sollte nie schmerzhaft sein. Achte daher auf sanfte und vorsichtige Bewegungen.

## Brustmassage zur Vorbereitung

Durch eine Brustmassage kannst du in den ersten Tagen nach der Geburt oder vor dem Abpumpen die Milchbildung und den Milchfluss anregen. Nimm deine Brust zwischen deine Handflächen und verschiebe sie unter sanftem Druck. Massiere so jede Seite etwa eine Minute lang. Anschließend kannst du mit der Massage zur Milchgewinnung weitermachen bzw. deine Brust per Hand austreichen.

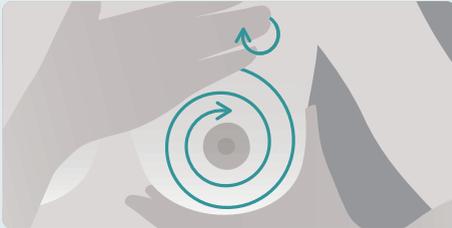


## 4 SCHRITTE ZUR MILCHGEWINNUNG

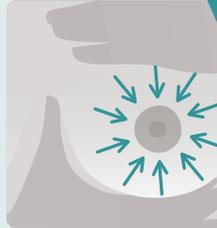
### Expertentipp bei Milchstau:

Massiere mit einem Mini-Vibrator, z. B. von Billy Boy ([www.billy-boy.de/mini](http://www.billy-boy.de/mini)), die Stauung einfach weg.

Dafür den Vibrator auf die verhärtete Stelle halten und in Richtung Brustwarze austreichen.



**1. Massiere** die Brust mit **kreisenden Bewegungen** deiner Fingerkuppen. Beginne am Brustansatz und massiere **spiralförmig zur Brustwarze** hin.



**2. Beuge dich vor** und **streiche die Brust** mit der flachen Hand Richtung Brustwarze von allen Seiten aus.



**3. Lege Daumen und Zeigefinger** 2–3 cm entfernt vom Warzenhof an, drücke leicht Richtung Brustkorb und ziehe wieder zur Brustwarze vor. Wiederhole diese rhythmisch rollenden Bewegungen zur Milchgewinnung.



**4. Wechsle die Position** von Daumen und Zeigefinger rund um den Brustwarzenhof und wiederhole die rhythmisch rollenden Bewegungen mit leichtem Druck. Sei dabei behutsam und vermeide ein Knäufen, Ziehen oder Quetschen der Brustwarze.