



## Elterninformation „Milchgewinnung von Hand“

Liebe Mütter,

Sie haben Interesse am Thema Milchgewinnung von Hand? Nachfolgend informieren wir Sie darüber, wie Sie die Milchgewinnung von Hand am besten durchführen.

### Achtung:

**Die Brust kann und darf nicht wie ein Schwamm ausgedrückt werden. Es können sonst Verletzungen der Brust entstehen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich von uns anleiten lassen und sanft und aufmerksam mit Ihrer Brust umgehen.**

### ► Auslösen des Milchspendereflexes

#### 1) „Kreisförmige Brustmassage“

Eine kreisförmige Brustmassage dient der Lockerung des Bindegewebes. Beginnen Sie mit zwei bis vier Fingerspitzen, die Sie am Brustansatz aufsetzen, und bewegen Sie diese mit sehr sanftem Druck kreisförmig, ohne das Sie auf der Haut rutschen. Anschließend wechseln Sie zur nächstliegenden Stelle, bis in mehreren Kreisen um die ganze Brust herum alle Regionen massiert worden sind. Wenn Sie am Brustwarzenvorhof angekommen sind, können Sie die Massage beenden.



#### 2) „Sanftes Streicheln“

Zur Entspannung streicheln Sie ganz leicht mit Ihren Fingerspitzen über die Haut der gesamten Brust. Streicheln Sie vom Brustwarzenansatz bis über die Brustwarze.



#### 3) „Lockern des Gewebes“

Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und schütteln Sie Ihre beiden Brüste. Leichtes Hin- und Herbewegen der Brust lockert das Gewebe und lässt die Milch nach vorne kommen.



### ► Entleeren der Brust von Hand

#### 1) Vorbereitung

Stellen Sie sich ein steriles Gefäß bereit.

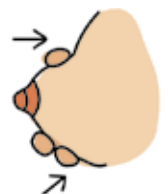
#### 2) Anlegen der Finger

Legen Sie Ihren Daumen gegenüber Ihrem Zeige- und Mittelfinger ca. 2–3 cm von der Brustwarze entfernt an. Ihre Finger bilden ein „C“. Umfassen Sie die Brust nicht mit ganzer Hand.



#### 3) Anheben und zurückziehen

Heben Sie mit Ihren Fingern die Brust leicht an und ziehen Sie Ihre Finger waagrecht Richtung Brustkorb, ohne die Finger dabei zu spreizen.



#### 4) Rollen

Nun rollen Sie Ihre Finger mit sanftem Druck nach vorne bis zur Brustwarze. Danach entspannen Sie Ihre Finger. Auf diese Weise können sie die Punkte zwei bis vier rhythmisch mehrmals wiederholen.



Um auch die anderen Gebiete Ihrer Brust zu entleeren, lassen Sie Ihre Finger kreisförmig um die Brust herumwandern. Wichtig ist, dass Sie dabei keine Schmerzen haben und Sie Ihr Brustgewebe nicht quetschen. Es dürfen keine blauen Flecken oder Streifen entstehen.



**5) Geduldig fortfahren**

Manchmal dauert es eine Weile, bis Milch aus der Brust fließt. Erhöhen Sie nicht den Druck, sondern fahren Sie geduldig mit den Punkten zwei bis vier fort.



Je liebevoller Sie mit Ihrer Brust umgehen, desto besser fließt die Milch.

**▸ Kontakt**

Haben Sie weitere Fragen? Wir beantworten sie Ihnen gerne! Sie erreichen uns telefonisch:

- im Kreißsaal: (07 11) 64 89-23 20
- auf der Mutter-Kind-Station: (07 11) 64 89-23 90

Herzlichst

Ihr Team der Frauenklinik

