

# Brustmassage und Handentleerung

Egal ob du stillst oder abpumpst – eine sanfte Brustmassage vorab hilft, den Milchspendereflex auszulösen und den Milchfluss in Gang zu bringen.

## Die Vorteile:

- Das Ausschütten der Stillhormone wird stimuliert,
- das Brustgewebe gelockert,
- der Milchfluss angeregt und
- die Milchmenge insgesamt erhöht.

## So funktioniert die Brustmassage:



**1.** Lege nach dem Händewaschen deine Hände gegenüberliegend mit der gesamten Handfläche auf die Brust. Umschließe das Drüsengewebe und schiebe es mit sanftem Druck hin und her.



**2.** Wechsele anschließend die Position deiner Hände, um alle Seiten deiner Brust gleichmäßig zu lockern.



**3.** Streichle sternförmig vom Ansatz der Brust über die Brustwarze hinweg.

## Nach der Brustmassage kannst du dein Baby wie gewohnt stillen.

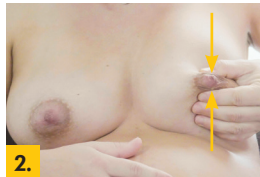
Wenn du auf Abpumpen angewiesen bist, unterstützt dich die Brustmassage ganz besonders bei der Milchbildung. Massieren und abpumpen führt zu einer vermehrten Oxytocinausschüttung und dadurch langfristig zu einer höheren Milchmenge.

Du kannst im Anschluss an die Brustmassage auch einige Tropfen Muttermilch von Hand gewinnen.

## So funktioniert die Handentleerung:



**1.** Fasse deine Brust zur Entleerung der Muttermilch im C-Griff ca. 2-3 cm hinter der Basis der Brustwarze.



**2.** Dehne mit Daumen und Fingerspitzen das Gewebe in Richtung Brustkorb und schiebe dann die Finger sanft Richtung Brustwarze.



**3.** Die wertvollen Tropfen Muttermilch kannst du bei Bedarf in einem sauberen, kleinen Behälter (am besten mit rundem Boden) auffangen und kühl stellen.

# Stillpositionen

Damit die Milch optimal fließt und dein Baby gut trinken kann, ist es wichtig, dass du es bequem hast und dein Baby die Brustwarze richtig erfasst. Dabei ist es egal, ob du im Liegen oder Sitzen stillst. Probiere ruhig mehrere Stillpositionen aus!



**Wiegehaltung:** Der Kopf des Babys liegt auf deiner Armbeuge, das Gesicht zeigt zu dir, die Nase auf deine Brustwarze. Mit der freien Hand kannst du die Brust für dein Baby formen.



**Rückenhaltung:** Lege dein Baby wie einen Fußball an deine Seite. Dein Baby liegt auf deinem Arm, Nacken und Köpfchen in deiner Hand. Die Füßchen zeigen in Richtung Rücken.



**Stillen im Liegen/Seitenlage:** Du und dein Baby liegen Bauch an Bauch. Dein Baby sollte etwas unterhalb deiner Brust liegen, deine Brustwarze seine Nasenspitze berühren. Stütze den Rücken deines Babys am besten mit einem Kissen ab.



**Modifizierte Wiegehaltung/Kreuzhaltung:** Wenn du an der rechten Brust stillst, nimm dein Baby in den linken Arm. Sein Kopf liegt in deiner Hand, sein Körper wird von deinem Unterarm gestützt.

## Für jede Stillhaltung gelten 4 goldene Regeln:

- Der Körper deines Babys, sein Ohr, seine Schulter und seine Hüfte bilden eine gerade Linie.
- Sein Bauch ist deinem Körper zugewandt (Bauch an Bauch), die Nasenspitze liegt auf Höhe deiner Brustwarze. Dein Baby soll den Kopf nicht drehen müssen!
- Du bringst dein Baby an die Brust – nicht die Brust zum Baby!
- Solange dein Baby effektiv trinkt und du beim Stillen keine Schmerzen hast, ist alles wunderbar.

Bei allen Fragen ist unsere Hebamme Alexandra Buder gerne persönlich für dich da! Du erreichst sie unter [beratung@medela.de](mailto:beratung@medela.de). Jede Menge Infos und Tipps rund ums Stillen und den Alltag mit Baby findest du auch auf [medela-family.de](http://medela-family.de).