

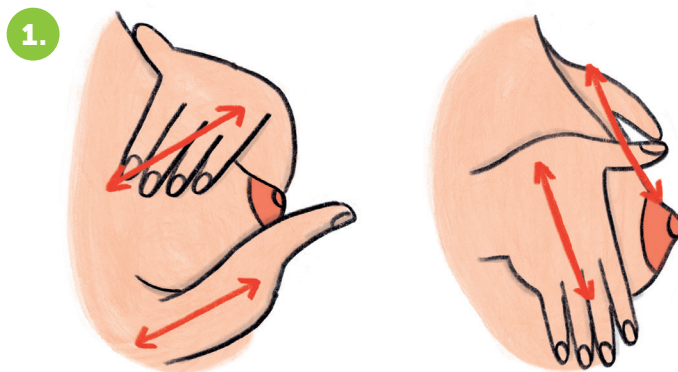
# Anleitung Brustmassage

Eine kurze sanfte Brustmassage fördert in den ersten Tagen des Stillens eine rasche Milchbildung und einen sanften Milcheinschuss. Die Massage unterstützt die Ausschüttung des Stillhormons Prolaktin und Oxytocin, der Milchfluss wird angeregt und der Fettgehalt der Muttermilch steigt. Mit der Brustmassage sorgen Sie dafür, dass Ihr Baby in den ersten Tagen möglichst viel wertvolle Vormilch (Kolostrum) erhält, und so Gelbsucht und Unterzuckerung besser vorgebeugt werden.

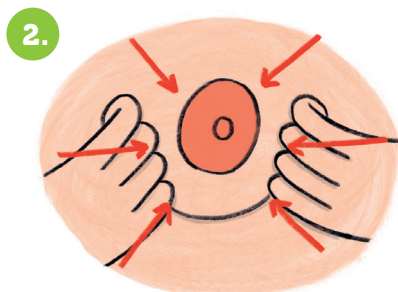
Eine Brustmassage dauert 30-40 Sekunden und erfolgt direkt vor dem Stillen.

Vor der Massage die Hände mit Seife gründlich unter fließendem, warmem Wasser waschen.

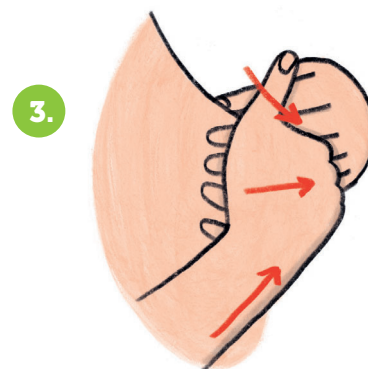
Nur sanften Druck ausüben. Die Massage soll nicht schmerzen, auch nicht bei Milchstau.



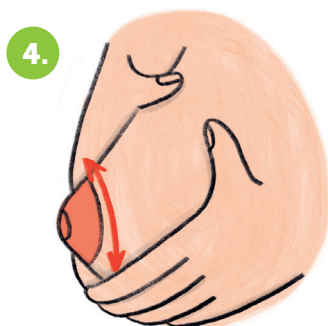
Nehmen Sie die Brust zwischen Ihre Handflächen und verschieben Sie sanft das Drüsengewebe. Zuerst waagrecht und dann senkrecht.



Streichen Sie mit den Zeigefingern die Brust vom Brustansatz bis über die Brustwarze hinweg, mit nur leichter Berührung.



Streichen Sie um die ganze Brust herum, dann zupfen Sie leicht an der Brustwarze.



Sie können den Milchfluss zusätzlich durch das Schütteln der Brust fördern