

Entleerung der Brust per Hand

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

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

Anleitung:

Waschen Sie sich zuerst die Hände.

Beginnen Sie mit einer sanften Massage der Brust. Dazu werden die Hände flach auf die Brust gelegt und massieren mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe.

Anschließend wird zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust von außen nach innen bis über die Mamille hinweg sanft gestreichelt.

Dann positionieren Sie Daumen und Zeigefinger ca. 2–3 cm parallel hinter der Brustwarze. Heben Sie die Brust etwas an.

Nun werden Daumen und Zeigefinger waagrecht in Richtung Brustkorb geschoben und danach sanft aufeinander zu bewegt und wieder entspannt, bevor dieser Ablauf rhythmisch wiederholt wird.

Die gewonnene Milch können Sie dem Baby direkt in den Mund träufeln oder in einem ausgekochten Gefäß auffangen.

Selbstverständlich erhalten Sie hierzu auch eine Anleitung durch unsere Mitarbeitende, die Ihnen eine Broschüre aushändigt. Zusätzlich steht Ihnen ein Film auf unserer Homepage zur Verfügung. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter der folgenden Internetseite:

<https://www.diakonieverbandes-freiburg.de/de/fuer-eltern/infothek>