

## Brustmassage

Das **Massieren der Brust** löst den Milchspenderreflex aus, lockert das Milchdrüsengewebe im Milcheinschuss und das Kind erhält schneller Muttermilch.



Hände flach auf die Brust legen. Die Brust mit sanften Hin- und Her-Bewegungen massieren.



Hände seitlich links und rechts von der Brust positionieren, erneut durch Hin- und Her-Bewegungen der Hände massieren.



Mit beiden Händen vom Brustansatz bis über die Brustwarze sanft sternförmig streichen.

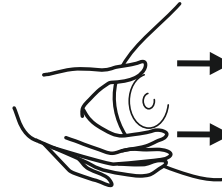


Oberkörper leicht nach vorne neigen und die Brust sanft „schütteln“.

## Anleitung zum Handentleeren der Brust



Brust mit einer Hand stützen. Daumen und Zeigefinger formen ein „C“. Die Fingerspitzen werden 2-3 cm von der Brustwarze entfernt angelegt. Die Finger und die Brustwarze bilden eine imaginäre Linie.



Beide Finger waagrecht gegen den Brustkorb (Richtung Herz) drücken, ohne die Haut zu spreizen.



Daumen und Zeigefinger rhythmisch gegeneinander drücken und wieder lösen. Die Finger gehen wieder in Ausgangsposition zurück. Entleerung weiterer Bereiche der Brust, indem die Position von Daumen und Zeigefinger über den Brustwarzenhof routiert.

**Sie erhalten von unserem geschulten Personal gezielte Anleitung.**