

STILLZEIT



STILLEN

# Anleitung zur Brustmassage

Eine Brustmassage unterstützt deinen Milchfluss und kann so das Stillen oder die Gewinnung von Muttermilch erleichtern. Eine Anleitung findest du auf der Rückseite.

# So fließt die Milch besser



1. Wasche deine Hände gründlich mit Wasser und Seife. Trockne sie mit einem sauberen Handtuch oder einem Papierhandtuch ab.
2. Mache es dir bequem.
3. Lege deine Handflächen oben und unten auf deine Brust und bewege sie sanft hin und her, ohne die Position auf der Haut zu verändern. Wechsle dann auf rechts und links neben der Brust.
4. Wiederhole den Vorgang 2- bis 3-mal. Setze deine Hände dabei immer wieder an eine andere Position rund um deine Brust.
5. Bewege deine Fingerspitzen sternförmig vom Brustkorb zu deiner Brustwarze und über deine Brustwarze hinaus.
6. Schüttele deine Brust kurz sanft.
7. Stille nun dein Baby. Du kannst deine Muttermilch auch auffangen und für später aufbewahren.



**Tip**



QR-Code scannen  
und Anleitung bekommen.

Wie du Muttermilch aufbewahrst, erfährst du hier.