

STILLZEIT



STILLEN

# Muttermilch mit der Hand gewinnen

SO LÄUFT´S:

Du kannst deine Muttermilch mit der Hand gewinnen.

Wie das geht, erfährst du auf der Rückseite.

# So gewinnst du deine Muttermilch mit der Hand



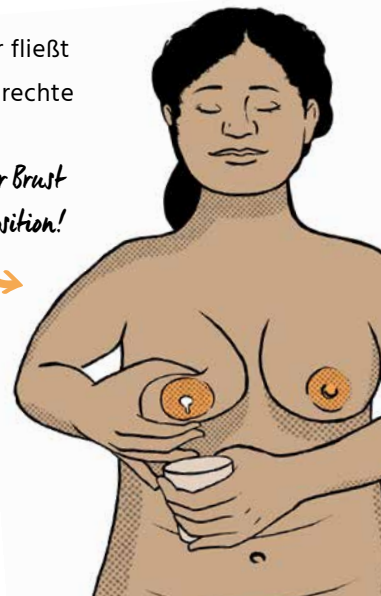
1. Wasche deine Hände.
2. Vorab solltest du eine Brustmassage machen: Berühre und wärme deine Brust mit deinen Händen. Kreisende Bewegungen mit den Fingerspitzen rund um die Brust lockern das Brustgewebe.
3. Kontakt zu deinem Baby (sehen, hören, berühren) erleichtert den Milchfluss.
4. Platziere Daumen und Zeigefinger zwei Finger breit von der Brustwarze entfernt auf gegenüberliegenden Seiten der Brust (C-Position). Die anderen Finger stützen die Brust.
5. Hebe deine Brust an und schiebe sie zum Brustkorb. Führe die Finger mit leichtem Druck zusammen und rolle sie nach vorne hin ab. Entspanne deine Finger wieder.
6. Wiederhole das Ganze, bis die Milch fließt. Das kann 3 bis 5 Minuten dauern. Du kannst zwischendurch deine Brust streicheln und leicht massieren.
7. Du kannst die Finger um die Brust wandern lassen, um verschiedene Bereiche der Brust zu entleeren.
8. Du kannst die Seiten wechseln, bis die Milch langsamer fließt und deine Brüste weicher werden (rechte Hand für die rechte Brust, linke Hand für die linke Brust).



*Tip*



*Die Hand an der Brust ist in der C-Position!*



Schau gerne bei unseren Beratungsstellen nach Hebammen und IBCLC-Still- und Laktationsberater\*innen. Sie können dir helfen. Hinter dem QR-Code findest du eine Liste mit Kontakten.