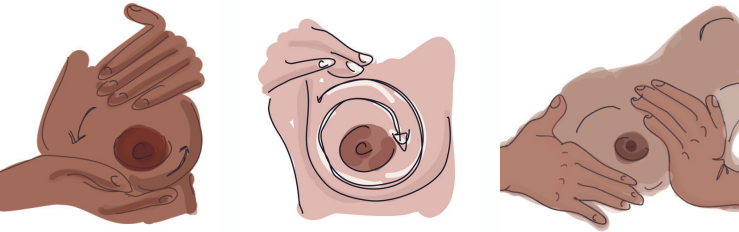


# Brustmassage

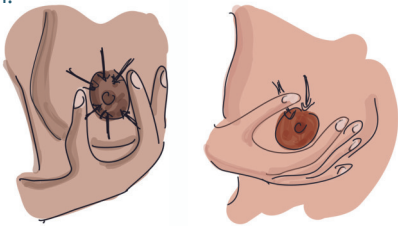
## MASSIEREN DES BRUSTGEWEBES

Massiere mit der flachen Hand oder 2 bis 3 aufgelegten Fingern kreisförmig Dein Brustgewebe.



## MILCHSPENDEREFLEX AUSLÖSEN

Es geht um leichte Berührungen der Haut, aber auch der Brustwarze. Dabei wird zur Brustwarze hin gestrichen und die Brustwarze leicht stimuliert. Ein Foto Deines Kindes kann dabei helfen.



## REVERSE PRESSURE SOFTENING METHODE (RPS)

Dieses Verfahren kommt rund um die initiale Brustdrüsenanschwellung zum Einsatz, wenn sich Flüssigkeit unter der Haut rund um Deine Brustwarze angesammelt hat, was das Gewinnen von Muttermilch erschwert. Bei der RPS-Methode wird der Brustwarzenvorhof sanft gedrückt, sodass die Flüssigkeit verdrängt wird und die Brustwarze wieder weicher wird.



**Jeder Tropfen  
Muttermilch hilft  
Deinem Kind!**



[www.neo-milk.de](http://www.neo-milk.de)



**Anleitung zur  
manuellen  
Brustentleerung**

DIE ERSTEN SCHRITTE...

# Liebe Mütter,

Danke, dass Du Muttermilch für Dein Kind zur Verfügung stellen möchtest. Du leistest damit wirklich viel und jeder Tropfen ist wertvoll. Am Anfang kann es sinnvoll sein, die Milch mit der Hand zu gewinnen. Wie Du das machst und was Dir dabei helfen kann, erklären wir Dir hier in diesem Flyer. Hast Du Fragen oder klappt etwas nicht sofort? Sprich Deine Stillberatung auf Station an. Sie hilft Dir gern auch direkt weiter.

## Anleitung zur manuellen Brustentleerung

### VORBEREITUNG

Wasche dir gründlich die Hände und desinfiziere sie anschließend. Nimm eine aufrechte, aber für Dich bequeme Position ein und stelle Dir ein Getränk in Reichweite. Manchen Frauen hilft es, vor der Handentleerung eine kurze Brustmassage durchzuführen oder die Brust zu erwärmen, z.B. mit einem warmen Handtuch oder einer warmen Dusche.

### TIPP

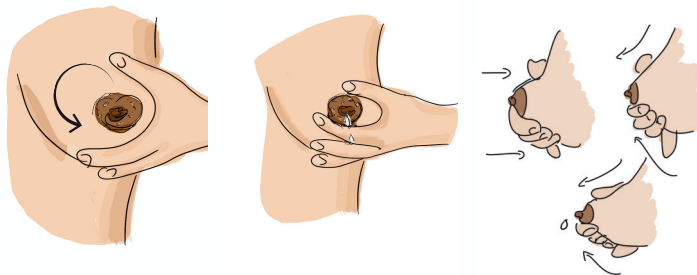
Wenn Du nicht bei Deinem Kind sein kannst bei der manuellen Brustentleerung, dann kannst Du Dir auch ein Foto oder Video Deines Kindes ansehen. Das fördert die Oxytocin Ausschüttung und damit die Milchbildung. Diese Situation sollte so entspannend wie möglich für Dich sein. Vielleicht hilft Dir Entspannungsmusik dabei?

### DURCHFÜHRUNG

Die Finger werden ca. 2-3 cm hinter der Brustwarze im C-Griff auf dem Brustgewebe platziert. Eine gedachte Linie führt zwischen Daumen und Fingerspitzen direkt über die Brustwarze.

Nun hebst du die Brust leicht an und drückst das Brustgewebe sanft Richtung Brustkorb. Dabei spreizt du leicht die Finger. Es ist darauf zu achten, dass die Finger nicht über das Gewebe rutschen, sondern an der gleichen Position bleiben und das Gewebe somit mitnehmen.

Anschließend Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck nach vorne zur Brustwarze führen. Auch hier sollten die Finger nicht auf der Haut gleiten, sondern das Gewebe mitnehmen. Man spürt einen ca. Tischtennisball-großen Gewebeball (das Brustdrüsengewebe). Dieses soll ausmassiert werden. Achtung: Das Entleeren der Brust sollte nicht schmerzhaft sein!



Die gewonnenen Milchtropfen können jetzt mit einer sterilen, kleinen Spritze abgezogen werden. Anfangs kann es hilfreich sein, wenn Dich Dein:e Partner:in oder das Pflegepersonal hierbei unterstützen.

Den Griff lockern, damit Milch nachfließen kann. Um alle Bereiche der Brust zu leeren, rotiert die Hand mit dieser Technik rund um den Warzenvorhof herum. Sobald Du beide Brüste rund herum entleert hast (ca. 5 bis 10 Minuten pro Brust), wird die Spritze mit einem passenden Deckel verschlossen. Dass am Anfang nur wenige Tropfen Milch gewonnen werden können, ist ganz normal. Auch diese wenigen Tropfen sind überaus wertvoll für Dein Kind.

## Kurzvideo zur manuellen Brustentleerung in der Neo-MILK App

Ein kurzes Video, in dem Du die manuelle Brustentleerung erklärt bekommst, findest Du auch hier.



## Brustmassage

### ALS VORBEREITUNG

(Z.B. VOR DEM PUMPEN ODER DER MANUELLEN BRUSTENTLEERUNG)

Manchen Frauen hilft es, vor der Handentleerung eine kurze Brustmassage durchzuführen. Wie genau massiert wird, ist dabei gar nicht so entscheidend. Wichtig ist nur, dass es nie wehtun darf. Elemente der Brustmassage sind das Anwärmen der Brust mit den Händen, das Lockern des Brustgewebes oder auch das Stimulieren der Brustwarze. Durch die sanften Berührungen der Haut kommt es gleichzeitig zu einer Ausschüttung von Oxytocin, was die Milchbildung anregt.