III. Gewinnen von Kolostrum per Hand

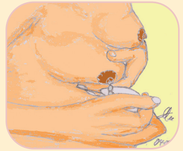
Wie zuvor beschrieben, können Sie auch die allererste Milch (Kolostrum) in den ersten Tagen nach der Geburt für Ihr Baby gewinnen. Dies kann den Stillverlauf unterstützen und ist insbesondere in schwierigen Situationen hilfreich. Es kann dem Gewinnen per Pumpe überlegen sein, denn dadurch gehen wertvolle Tropfen nicht im Pumpansatzstück verloren.

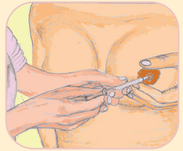
Das Kolostrum kann direkt an der Brustwarze mit einem Löffel oder einer Spritze auffangen werden. Mit dieser Spritze kann man anschließend dem Baby die Milch auf die Lippen träufeln oder diese mit dem Löffel anbieten.

Bei der Gewinnung des Kolostrums ausschließlich per Hand sollte auf eine ausreichende Frequenz (mindestens 8x innerhalb von 24 Stunden) geachtet werden.

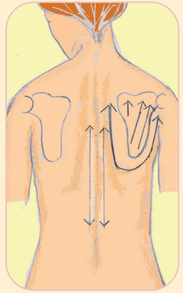
Anwendungsbereiche:

- wenn das Baby (noch) Schwierigkeiten mit dem Saugen hat
- zur Vorbeugung und Behandlung einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) bei gefährdeten Kindern, z.B. wenn Sie einen Gestationsdiabetes in der Schwangerschaft entwickelt haben
- für frühgeborene und kranke Kinder
- bei jeder Trennung von Mutter und Kind nach der Geburt
- wenn die Mutter an ihrer Milchmenge zweifelt
- im Kreißsaal, wenn die Mutter anschließend abstillen möchte, um dem Baby die wertvollen ersten Tropfen Kolostrum zu geben





IV. Rückenmassage



Die Rückenmassage ist eine gute Unterstützung bei Problemen mit der Brust, z.B. beim initialen Milcheinschuss oder wenn sonst der Milchspendereflex schwer auslösbar ist. Verspannungen und Schmerzen führen zur Verengung der Gefäße. Die Hormone können die Brust dann schwerer erreichen, und die Milch fließt schlechter. Außerdem verlaufen die Nervenfasern, die die Reize von Brustwarze zum Gehirn führen, über den Rücken zum Rückenmark.

Die Rückenmassage kann vor dem Stillen bzw. Abpumpen oder aber währenddessen an den erreichbaren Teilen des Rückens sowie im Schulterbereich von einer unterstützenden Person (Partner) durchgeführt werden.

Am besten ist es, wenn Sie sich bequem auf einen Stuhl setzen und die Unterarme auf einen vor Ihnen stehenden Tisch oder auf die Stuhllehne stützen. Die Brüste sollen dabei frei nach unten hängen. Der Rücken wird rechts und links der Wirbelsäule von oben nach unten und von unten nach oben sowie unterhalb des Schulterblattes von der Wirbelsäule nach außen mit festem Druck durch die Fingerköpfe der geschlossenen Faust massiert. Anschließend wird der Rücken von der Wirbelsäule aus zu beiden Seiten mit den Daumen Hand ausgestrichen.

Oft setzt durch diese Massage der Milchspendereflex ein, und die Milch tropft aus den Brustwarzen heraus, was zu einer spontanen Entspannung führt, durch die alle anderen Maßnahmen erleichtert werden.

s. auch:
„Aufbewahrung von Muttermilch"-Informationsblatt

Videotipp: https://globalhealthmedia.org/videos/
„breastfeeding – How to Express Breastmilk"

Scann mich

Benötigen sie Unterstützung?

Still- u. Laktationsberaterinnen IBCLC, die Mitglied in unserem Berufsverband sind, finden Sie unter: www.bdl-stillen.de oder Sie fragen in unserer Geschäftsstelle nach.

Weitere Informationsblätter:

- Einfluss der Geburt auf Bindungsaufbau und Stillbeziehung
- Abpumpen von Muttermilch
- Aufbewahrung von Muttermilch
- Stillen und Erwerbstätigkeit
- Empfehlungen zum Beikoststart
- Muttermilch für Babys
- Mythen und Ammenmärchen zum Stillen
- Erste Hilfe bei Milchstau/ Mastitis/ Abszess
- WHO Kodex Muttermilchersatzprodukte

BDL
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

Stillen – ein Geschenk fürs Leben

Fachlich kompetente und einfühlsame Beratung rund ums Stillen.

BDL
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

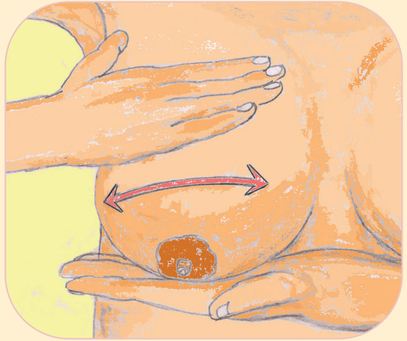
Geschäftsstelle
Hildesheimer Straße 124 E
30880 Laatzen
Telefon (0511) 87 64 98 60
Fax (0511) 87 64 98 68
sekretariat@bdl-stillen.de
www.bdl-stillen.de

© Copyright 2023 BDL Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

Impressum: Impressum: Text: BDL Vorstand nach Vorlage von Gudrun von der Ohe, Illustrator ©: Dr. E. Heerten, Kreativer Partner: www.zettldesign.de, Quellen: Verschiedene Empfehlungen zum Thema „Massieren und Entleeren der Brust" u.a. vom Europäisches Institut für Laktaktion und Stillen, La Leche Liga: „Marmet-Technik" 1984

BDL
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

Brustmassagen & Gewinnung von Muttermilch per Hand



Je liebevoller Sie mit Ihrer Brust umgehen, desto mehr Erfolg werden Sie bei Ihren Bemühungen haben. Schmerzen dürfen nie entstehen bei Brustmassagen oder der Gewinnung von Muttermilch per Hand, auch nicht bei einem Milchstau.

www.bdl-stillen.de

Die Veränderungen der Brust beginnen schon am Anfang der Schwangerschaft, die Brust wird oft größer und sensibler. Der Brustwarzenhof (Areola) wird dunkler, die Hautdrüsen im Bereich der Areola werden deutlicher, und manchmal ändert sich auch die Form der Brustwarze leicht: Die Brust wird auf das Stillen vorbereitet. Die folgenden Massagen können eine gute Unterstützung für Sie in der Stillzeit sein.
Besonders für Mütter von Frühgeborenen können die Massagen unterstützend wirken.

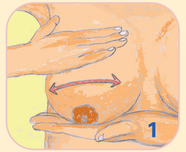
I. Kurze Massagen, um den Milchfluss anzuregen

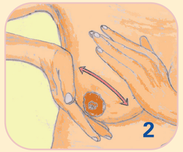
Es kann sinnvoll sein, den Milchfluss nach der Geburt anzuregen; denn leichte Brustmassagen unterstützen durch den Hautkontakt die Ausschüttung des Hormons Oxytocin. Außerdem helfen sie, dass sich die Milchbildung schneller etablieren kann und erleichtern den Milchtransfer für Ihr Baby. Daher kann es ratsam sein, die Brust in den ersten Tagen vor jedem Anlegen zu massieren. Auch im späteren Verlauf der Stillzeit können Massagen hilfreich sein.
Der ganze Vorgang muss nicht lange dauern, 30 Sekunden oder eine Minute sind meist ausreichend.

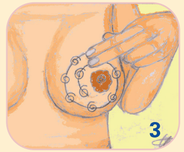
Bevor es los geht:
Waschen Sie sich sorgfältig die Hände unter fließendem warmen Wasser mit Seife. Alle Brustmassagen oder das Gewinnen von Muttermilch per Hand sind sanfte Anwendungen, Schmerzen dürfen nie entstehen, auch nicht bei einem Milchstau.

I. Ablauf

1. Massieren der Milchdrüsen
Nehmen Sie Ihre Brust wie im **(Bild 1)** beschrieben zwischen Ihre waagerechten, flachen Hände und verschieben Sie das Drüsengewebe hin und her. Setzen Sie die Hände nun senkrecht links und rechts der Brust an und verfahren Sie genauso. **(Bild 2)**

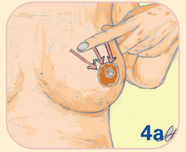


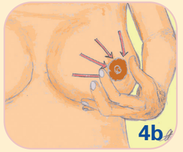


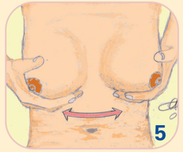


Oder: **Marmet-Methode, (Bild 3)**
Mit zwei oder drei flach aufgelegten Fingerkuppen der Hand massieren Sie in leicht kreisenden Bewegungen das Drüsengewebe. Dann setzen Sie die Finger leicht versetzt wieder an und wiederholen den Vorgang. Kreisen Sie so rund um die Brust spiralförmig Richtung Brustwarze. Sie können das an beiden Brüsten gleichzeitig machen: Finger der rechten Hand kreisen an rechter Brust, der linken Hand an der linken Brust.

2. Stimulieren des Milchspendereflexes
Streicheln Sie mit den Zeigefingern die Brust von Brustansatz bis über die Brustwarze hinweg mit nur leichter Berührung. Streicheln Sie so um Ihre ganze Brust herum, ähnlich wie die Speichen eines Fahrrads. Dann zupfen Sie ggf. leicht an der Brustwarze. **(Bild 4a und 4b)**







3. Schütteln
Schütteln Sie die Brust während Sie sich vorbeugen, so dass die Schwerkraft hilft, den Milchfluss zu unterstützen – sogenannter „Milchshake“ **(Bild 5)**

Die Massage kann auch in folgenden Situationen unterstützend sein:

- beim Gewinnen von Kolostrum, auch schon vor der Geburt
- zur Entlastung der Brust vor und zwischen dem Anlegen bei starker Brustdrüsenschwellung, wenn Ihr Baby die Brust nur schwer erfassen kann
- zur Entlastung der Brust, wenn Ihr Baby gerade nicht saugen kann und keine Pumpe zur Verfügung steht
- zur Entlastung der Brust, wenn viel Milch vorhanden sein sollte
- vor dem Stillen oder Abpumpen (gerade auch nach Frühgeburten)
  Das Baby kommt so schneller an seine Nahrung und spart dadurch Energie
- zur Unterstützung des Milchspendereflexes beim Abpumpen (mehrere Oxytocinschübe führen zur Bildung von fettreicher Milch)
- zum Gewinnen von Muttermilch, wenn diese Art der Milchgewinnung für Sie am angenehmsten ist und am besten funktioniert
- bei wunden Brustwarzen, um den Milchspendereflex auszulösen oder um eine Saugpause des Babys einzulegen
- zur Unterstützung bei der Behandlung eines Milchstaus

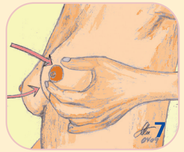
II. Gewinnung von Muttermilch per Hand

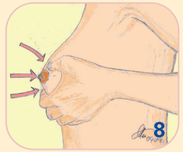
II. Ablauf

1. Nehmen Sie die Brust mit Daumen und Zeigefinger im C-Griff:
Daumen und Zeige-/Mittelfinger formen ein „C“.
Legen Sie Daumen, sowie Zeigefinger und/ oder Mittelfinger ca. zwei bis drei Zentimeter hinter die Brustwarze. Die Brustwarze liegt dabei wie auf einer imaginären Verbindungslinie zwischen Daumen und Zeige- oder Mittelfinger. **(Bild 6)**

2. Heben Sie Ihre Brust leicht an und drücken Sie die Brust waagerecht in Richtung Brustkorb. Das Gewebe um den Warzenvorhof wird dabei leicht gedehnt. Dabei verändert sich die Position der Finger nicht.

3. Nun führen Sie Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze – ohne auf der Haut zu rutschen – und schieben dabei die Haut des Brustwarzenhofs zusammen, ohne dass dabei Schmerzen entstehen. Diese Position für wenige Sekunden halten. **(Bild 7)** Damit wieder Milch nachfließen kann, gehen die Finger nun wieder in die Ausgangsposition zurück. Dadurch glättet sich die Haut wieder, Druck wird dabei nicht ausgeübt. Durch diese Bewegungen werden die Milchausführungsgänge entleert, ohne das Brustdrüsengewebe zu verletzen.





4. Dann wird wieder von vorne begonnen. Legen Sie die Finger rund um die Brustwarze an, um alle Bereiche der Brust zu entleeren. **(Bild 8)**
Benutzen Sie dabei abwechselnd beide Hände an jeder Seite. Mit etwas Übung können Sie auch beide Brüste gleichzeitig entleeren.

5. Durch rhythmisches Wiederholen dieser Schritte rund um den Warzenhof herum, kann eine gespannte Brust entlastet oder die Brust entleert werden.

Zusätzliche Vorschläge, um den Milchfluss anzuregen:

- eine bequeme Sitz- oder Liegeposition, vielleicht tut Ihnen dabei leise Musik und ein Getränk gut
- denken Sie an Ihr Baby, dabei kann Ihnen ein Foto von Ihrem Kind helfen
- Sie können Ihre Brust vor der Milchgewinnung per Hand mit einem warmen Waschlappen wärmen
- Sie können beide Brüste gleichzeitig massieren
- manchen Frauen hilft es, sich fließendes Wasser vorzustellen

www.bdl-stillen.de