Ausstreichen der Brust bei Milchstau

Das Ausstreichen der Brust − so geht es:
Zur Vorbereitung können Sie das Brustgewebe durch feuchte Wärme und eine sanfte Massage lockern.

- Zum Ausstreichen umfassen Sie die Brust mit Daumen sowie Zeige- und Mittelfinger in Form eines „C“ (sogenannter C-Griff). Der Daumen liegt dabei oberhalb, die anderen Finger unterhalb des Warzenhofs. Der Abstand zur Brustwarze beträgt jeweils etwa drei Zentimeter.
- Heben Sie die Brust leicht an und drücken Sie Daumen und Finger mit sanftem Druck in Richtung Brustkorb.

- Führen Sie jetzt Daumen und Finger mit leichtem Druck gleichzeitig in Richtung Brustwarze zusammen, so dass sich der Warzenhof zusammenschiebt, ohne dass die Finger dabei über die Haut rutschen.

Verfahren Sie auf diese Weise – jeweils um ein bis zwei Zentimeter im Uhrzeigersinn versetzt – rund um die Brust, um alle Milchgänge zu entleeren. Sie können dabei auch die Hand wechseln, wenn dies bequemer ist. Das Brustgewebe jedoch nicht zusammenkneifen und nicht an der Brustwarze ziehen. Die Brust mit beiden Händen auszustreichen, ist nicht empfehlenswert. Es ist oft zu schmerzhaft. Am besten ist es natürlich, sich diese Methode von der Hebamme oder einer Stillberaterin zeigen zu lassen.

BY-NC-ND