

# Praktische Anleitung zum Handentleeren der Brust



Liebe Mutter, liebe Eltern!

Babyfreundliche Krankenhäuser möchten Mütter auch mit praktischen Tipps beim erfolgreichen Stillen unterstützen. So können auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus Situationen entstehen, in denen Stillen vorübergehend nicht möglich ist und die Brust auf eine andere Weise entleert werden muss. Für die regelmäßige Gewinnung von Muttermilch können elektrische oder handbetriebene Milchpumpen zum Einsatz kommen. Sie können Ihre Brust jedoch auch einfach von Hand ohne jedes technische Hilfsmittel entleeren.

*Wann das Entleeren der Brust hilfreich sein kann:*

- Wenn die Brust nach dem initialen **Milcheinschuss** zu voll ist, kann das Baby die Brustwarze möglicherweise nicht korrekt erfassen. Entleeren von etwas Milch erleichtert das Trinken und hilft, Verletzungen der Brustwarze zu vermeiden. Darüber hinaus lindert es das Spannungsgefühl in den Brüsten.
- Manchmal ist eine kurz- oder längerfristige **Trennung vom Baby** nicht vermeidbar, wie z.B. bei Erkrankungen von Mutter oder Kind bzw. bei einer Berufstätigkeit der Mutter. Das Baby kann in solchen Fällen mit der gewonnenen Milch ernährt werden. Es kommt auch vor, dass **das Baby die Brust verweigert**. Dies kann unter anderem bei bestimmten Krankheiten passieren, z.B. wenn das Baby Schnupfen oder eine Mittelohrentzündung hat. Auch in solchen Fällen hilft das Entleeren der Brust, unangenehme Spannungsgefühle zu vermeiden und das Risiko von Milchstau und Brustentzündung zu senken.
- Bei **Milchstau- oder Brustentzündung** kann das Entleeren der Brust den Heilungsprozess unterstützen, wenn das Baby alleine die Brust nicht effektiv entleert. Da das Handentleeren in diesen Fällen unangenehm sein kann, sind hier gute elektrische Milchpumpen möglicherweise besser geeignet.
- Falls eine **Verletzung der Brustwarzen** aufgetreten ist, kann es in manchen Situationen entlastend sein, die Brust vorübergehend manuell zu entleeren und das Baby mit der gewonnenen Milch zu füttern.

## Vorbereitung zur Milchgewinnung

### Hygiene

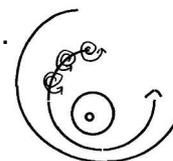
Vor dem Entleeren der Brust müssen die Hände mit Seife und Wasser gewaschen werden, um eine Übertragung von Krankheitserregern auf die Brust zu vermeiden. Wenn die Milch für ein Neugeborenes gewonnen wird, soll die Brust zusätzlich unter fließendem Wasser abgespült und die ersten gewonnenen Tropfen sollten verworfen werden. Bei älteren Säuglingen und Kleinkindern ist diese Maßnahme nicht mehr erforderlich.

### Den Milchspendereflex fördern

Damit die Milch fließt, ist es wichtig, dass der Milchspendereflex ausgelöst wird. Stress hemmt den Milchspendereflex. Es ist daher hilfreich, wenn Sie sich sicher sein können, dass sie nicht unterbrochen werden und dass kein Zeitdruck besteht. Auch eine angenehme, entspannende Raumatmosphäre ist förderlich. Die Sitzposition sollte bequem sein. Manche Frauen finden warme Umschläge, Atemübungen, entspannende Musik, ein warmes Getränk oder das Entleeren unter der Dusche ebenfalls hilfreich. Bei einer Trennung vom Kind kann der Milchspendereflex gefördert werden, wenn man an das Kind denkt, indem z.B. ein Bild von ihm betrachtet wird. Auch ein getragenes Kleidungsstück des Babys kann eine stimulierende Geruchsquelle für die Mutter bieten.

### Massagen

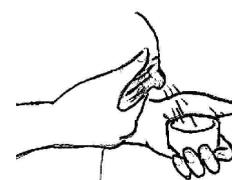
Eine sanfte kreisförmige Brustmassage erleichtert die Milchgewinnung. Der Vater kann außerdem eine Rückenmassage anbieten.



### Auffangen und Verwendung der Muttermilch

Wenn Sie Ihre Milch nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Brust z.B. in der Badewanne entleeren oder ein Handtuch vor sich hinlegen.

Wenn Sie die gewonnene Milch Ihrem Kind zukommen lassen möchten, können Sie zum Auffangen ein sauberes Gefäß aus Glas oder milchigem Hartplastik (Polypropylen) verwenden. Klares Hartplastik (Polycarbonat) sollte wegen Schadstoff-Freisetzung möglichst vermieden werden. Ein Auskochen der Gefäße ist bei reifen, gesunden Säuglingen nicht erforderlich. Wenn die Milch bei der nächsten Mahlzeit verfüttert werden soll, kann sie 6–8 Stunden bei Raumtemperatur aufgehoben werden. Danach muss sie verworfen werden. Sonst kann die Milch – wenn sie gleich nach dem Handentleeren in den Kühlschrank kommt – bei gesunden, reifen Säuglingen bis zu 5 Tagen in einem sauberen, verschlossenen Gefäß aus Glas oder Polypropylen bei 4 °C (hinten im Kühlschrank, nicht in der Tür) aufbewahrt werden. Vor dem Füttern sollte die Milch unter fließendem Wasser auf Zimmertemperatur erwärmt werden. Sie sollte vorzugsweise mit einem Löffel, einem Becher oder mit Fingerfeeder gefüttert werden, um eine Saugverwirrung zu vermeiden.

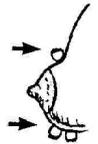


## Die Entleerungstechnik

Man nimmt die Brust in die Hand, Daumen und Zeigefinger formen ein „C“ und liegen mit den Fingerspitzen ca. 2–3 cm hinter der Basis der Brustwarze (dabei ist nicht der äußere Rand des Brustwarzenhofs gemeint, der individuell verschieden groß ist). Die Brustwarze sollte auf einer imaginären Verbindungslinie zwischen den Spitzen des Daumens und des Zeigefingers liegen. Die Brust wird mit den übrigen Fingern leicht angehoben. Anschließend sollten folgende Bewegungen durchgeführt werden:



**Schritt 1:** Daumen und Fingerspitzen drücken waagrecht etwas in Richtung Brustkorb.



**Schritt 2:** Daumen und Zeigefinger werden anschließend mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze geführt – ohne auf der Haut zu rutschen – und schieben dabei die Haut des Brustwarzenhofs zusammen, ohne dabei Schmerzen zu verursachen. Auf diese Weise wird Milch aus der Brust entleert.

**Schritt 3:** Damit wieder Milch nach fließen kann, wird die Brust anschließend locker gelassen, Finger und Daumen gehen in ihre Ausgangsposition zurück, die Haut des Warzenhofs glättet sich wieder. Bei diesem Schritt darf kein Druck auf das Brustgewebe ausgeübt werden, das würde die Milch zurückschieben.

Nun wird wieder von vorne begonnen. Die Entleerung sollte den Rhythmus eines stillenden Babys nachahmen. Wenn Sie die Bewegung beherrschen, können Sie sich beim Entleeren entspannen und an Ihr Baby denken. Sobald der Milchfluss versiegt, entleeren Sie weitere Bereiche der Brust, indem Sie die Position von Daumen und Fingern um die Brustwarze herum ändern und anschließend die Hand wechseln.

linke Hand rotieren



rechte Hand rotieren



Wenn Sie mehr Milch gewinnen möchten – z.B. wenn Sie ganze Mahlzeiten für das Kind entleeren oder Ihre Milchbildung steigern möchten – wechseln Sie mehrmals von einer Brust zur anderen, bis der Milchfluss langsamer wird oder versiegt. Dabei können Sie sich am Anfang an folgendem Zeitschema orientieren:

rechts 5–7 Minuten	links 5–7 Minuten
rechts 3–5 Minuten	links 3–5 Minuten
rechts 2–3 Minuten	links 2–3 Minuten

Mit etwas Übung ist das Entleeren der Brust von Hand genauso hygienisch und effektiv wie eine elektrische Milchpumpe. Die Mutter ist damit unabhängig von technischen Hilfsmitteln und Elektrizität. Viele Frauen bevorzugen das Entleeren der Brust von Hand, weil sie es auch aus psychologischen Gründen als angenehmer empfinden als das Benutzen einer Milchpumpe, die auch noch zusätzlich Arbeit mit Reinigung und Sterilisierung macht.

Sowohl bei der Massage als auch beim Handentleeren sollte darauf geachtet werden, dass Brustwarze und Brust nicht zu fest gedrückt, gequetscht, gezogen oder anderweitig verletzt werden. Um Hautabschürfungen zu vermeiden, soll die Hand an der Brust fest aufgelegt werden, ohne abzugleiten. Das Entleeren der Brust darf keine Schmerzen verursachen.

Bei Problemen oder Unsicherheiten können Sie sich jederzeit an Ihr Babyfreundliches Krankenhaus, Ihre Hebamme oder Ihre Laktationsberaterin wenden. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!