



Stillen, Stillcafé und Stillgruppen

Besuchen Sie unseren Online Still-Infoabend

an jedem 1. Dienstag im Monat
18:00 – 19:30 Uhr



Termine + Infos finden Sie hier:

<https://www.kwm-missioklinik.de/fachabteilungen/geburtshilfe/online-stillinfoabend.html>



Stillcafé in der Missio Kinderklinik

Termine + Infos finden Sie hier:

<https://www.kwm-missioklinik.de/fachabteilungen/missio-kinderklinik/veranstaltungen.html>

Weitere Stillgruppen in und um Würzburg:

www.arbeitskreis-stillen-wuerzburg.de

Weitere Unterstützung durch Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC mit PLZ-Suche unter:

www.bdl-stillen.de

Wir wünschen Ihnen viel Freude
mit Ihrem Kind!

Bei Fragen steht Ihnen das Team
der Gynäkologie und Geburtshilfe
der Missioklinik gerne zur Verfügung:

Kontakt

Tel.: 0931/791-2602

stillbeauftragte.missioklinik@kwm-klinikum.de

Julius-Spital & Missioklinik
seit 2017 eins!
KWM Klinikum Würzburg
Mitte
Klinikum Würzburg Mitte gGmbH
Standort Missioklinik
Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg
Tel. 0931/791-0
www.kwm-missioklinik.de

KWM **Missioklinik**



3125516/2.24 - Illustrationen: © Alexandra Kuntz

Brustmassage und Entleeren von Hand

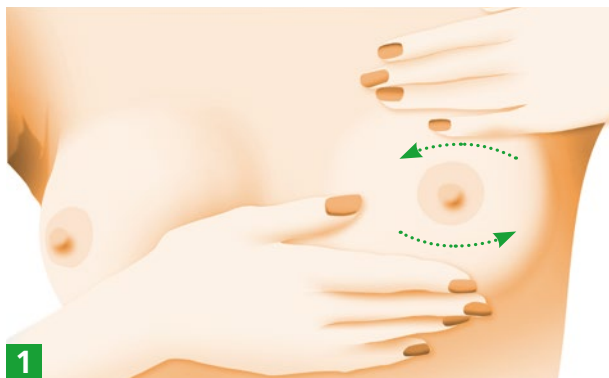


Eine kurze Massage vor dem Pumpen/ Handentleeren dient der Auslösung des Milchspendereflexes und unterstützt den Milchfluss.

Auch vor dem Stillen kann eine Brustmassage hilfreich sein. Ebenso wie zum Beispiel bei vereinzelt Knoten oder wunden Brustwarzen.

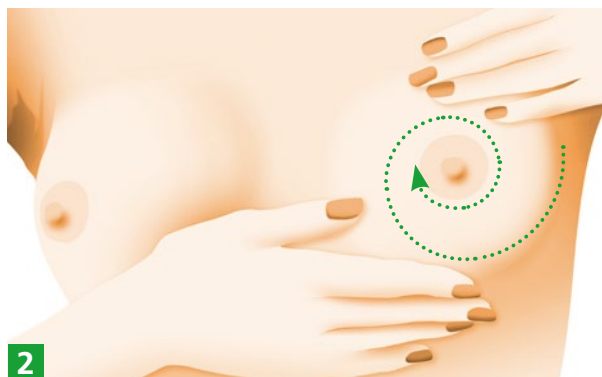
Brustmassage

Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife, die Fingernägel sollten kurz und sauber sein.



Sie nehmen Ihre Brust in beide Hände, von oben und unten. Nun schieben Sie die Hände auf dem Gewebe gegeneinander.

Die gleiche Vorgehensweise führen Sie seitlich nach oben und unten aus.



Umkreisen Sie die Brust sanft mit den Fingern.
Nun schütteln Sie leicht beide Brüste (ohne Abb.).

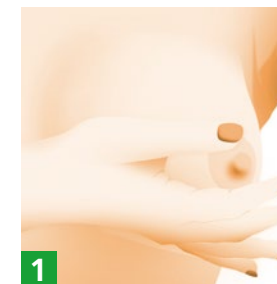


Als letzten Schritt entleeren Sie einige Tropfen Muttermilch (siehe rechte Seite).

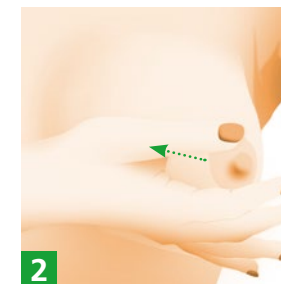
**Die Brustmassage dient der Stimulation des Milchspendereflexes.
Seien Sie behutsam, es sollte nicht wehtun!**

Entleeren per Hand

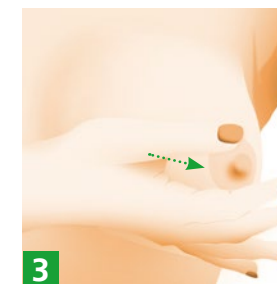
Nicht immer ist eine Milchpumpe nötig oder verfügbar. Sie können ganz einfach die Milch per Hand entleeren.



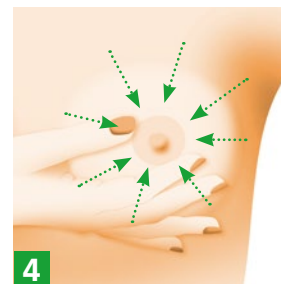
Daumen und Zeige-/Mittelfinger formen 3-4 cm hinter der Brustwarze ein „C“.



Drücken Sie nun die Brust Richtung Brustkorb. Das Gewebe zwischen Ihren Fingern wird dabei leicht gedehnt, ohne dass die Finger ihre Position verändern.



Nun führen Sie Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze, ohne auf der Haut zu rutschen, dadurch wird die Drüse komprimiert und Milch kann austreten.



Lockern Sie wieder Ihre Finger und wiederholen Sie den Vorgang rund um die Brustwarze. Bitte gehen Sie behutsam vor. Wechseln Sie öfter die Seite, das erhöht die Stimulation.