

# Die Brustmassage



## Anleitung

Lege deine Hände flach auf die Brust und massiere mit leichten Bewegungen das Brustdrüsengewebe. Dadurch wird es aufgelockert.



Damit du den Milchspendereflex anregst, streichst du mit den Fingern deine Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinweg. Wiederhole diesen Vorgang rund um die Brust.



# Muttermilch von Hand gewinn



## Anleitung

Lege deine Daumen und Zeigefinger hinter die Brustwarze. Die übrigen Finger heben leicht deine Brust. Drücke nun mit Daumen und Zeigefinger waagerecht in Richtung Brustkorb und rolle Daumen und Zeigefinger in rhythmischen Bewegungen nach vorne ab. Verändere die Position deiner Finger rund um die Brust. So entlastest du deine Brust optimal. Achtung! Schau darauf, dass du nicht die Haut hin- und herschiebst. Weil du musst die Milchgänge entleeren. Den Vorgang wiederholst du bis deine Brust wieder schön weich und entlastet ist.

