Brustmassage

Informationsblatt für Eltern

© Copyright MVL / Nachdruck nur mit Genehmigung

Autorin: B. Panier, Mütterberaterin MVL

Anleitung zur Brustmassage für das manuelle Gewinnen der Muttermilch nach Plata Rueda und Marmet

Durch die Massage der Haut und des darunterliegenden Brustgewebes wird der Milchfluss vor dem Stillen gefördert und unterstützt. Die Massage regt die Blutzirkulation an und fördert den Abfluss der Lymphflüssigkeit. Das Gewebe wird aufgelockert und entspannt. Durch die Berührungen des Vorhofs und der Warze steigt der Prolaktinspiegel und die Bereitschaft zur Oxytocinausschüttung.Ein feuchtwarmer Umschlag oder Wickel für ca. 10 Minuten vor der Massage, erhöht deren Wirkung. Die Massage soll keine Schmerzen bereiten.

Vorgehen

- Vor der Massage Hände waschen und gut abtrocknen.
- Am oberen äusseren Rand der Brust beginnen, in dem mit 3 - 4 flach angelegten Fingern, unter sanftem, stetigem Druck Kreise beschrieben werden.
- Die Finger gleiten nicht über die Haut.
- Nach Beschreiben des Kreises, die Finger hochheben und angrenzende Areal massieren. Wiederholen und weiter massieren, bis der Kreis an der Peripherie geschlossen ist. Es braucht je nach Grösse der Brust, 2 - 3 oder mehr Runden, bis der Warzenhof erreicht ist.
- Nach der Massage mit der Handinnen- oder -aussenfläche sanft vom Brustansatz bis über die Warze hinweg streichen. Der Warzenhof und die Warze einbeziehen. Dieses Streichen rund um die Brust vornehmen.
- Anschliessend nach vorne beugen, die Brust locker mit der Hand umfassen und leicht schütteln, so dass die Milch Richtung Warze befördert wird.

Copyright © 1998-2009 by FertiConsult GmbH

Bildfolge

im Anhang aus *Stillen - Der ideale Start ins Leben* zusammengestellt von den Firmen *Ameda* und *ARDO.*

Um Ihre Brust vorzubereiten legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und massieren mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe (Bild 1 und 2). Anschliessend streicheln Sie zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinweg (Bild 3).

Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger hinter die Brustwarze, die übrigen Finger heben leicht die Brust. Drücken Sie nun mit Daumen und Zeigefinger waagrecht in Richtung Brustkorb und rollen Sie Daumen und Zeigefinger in rhythmischen Bewegungen nach vorne ab (Bild 4 und 5).

Verändern Sie die Position Ihrer Finger rund um die Brust, damit die ganze Brust optimal entlastet werden kann. 1 2 3 4 5

Stillen - Der ideale Start ins Leben

Brustmassage und Gewinnen der Muttermilch

1. Massage nach Marmet

Brust mit einer Hand stützen. Mit sanften kreisenden Bewegungen Brustdrüsengewebe massieren, ohne dabei auf der Haut zu reiben

Massage nach Plata Rueda

Hände flach auf die Brust legen. Mit sanften Hin- und Herbewegungen massieren, ohne die Haut zu verschieben

Hände seitlich positionieren

2. Milchspendereflex auslösen

Mit den Fingern vom Brustansatz bis über die Brustwarze streicheln

3. Brust entleeren

Ausmassieren

Daumen und Zeigefinger ca. 2-3 cm parallel hinter der Brustwarzen positionieren. Mit Daumen und Fingern waagrecht gegen den Brustkorb drücken, ohne die Haut zu spreizen

Mit Daumen und Zeigefinger rhythmisch gegeneinander drücken und wieder loslassen. Wandern Sie mit Daumen und Finger um die Brustwarze und wiederholen den Vorgang

Stillen

Abpumpen

Abpumpen mit Einfachpumpset

Abpumpen mit Doppelpumpset

Wichtig: Händehygiene beachten. Alle beschriebenen Vorgänge dürfen nicht schmerzhaft sein, falls doch kontaktieren Sie eine Fachperson.

www.ardo.ch
www.ardomedical.de
www.ardomedical.co.uk
www.ardomedical.nl

Ameda EXPRESS YOUR LOVE

ARDO Your Professional Way to Care