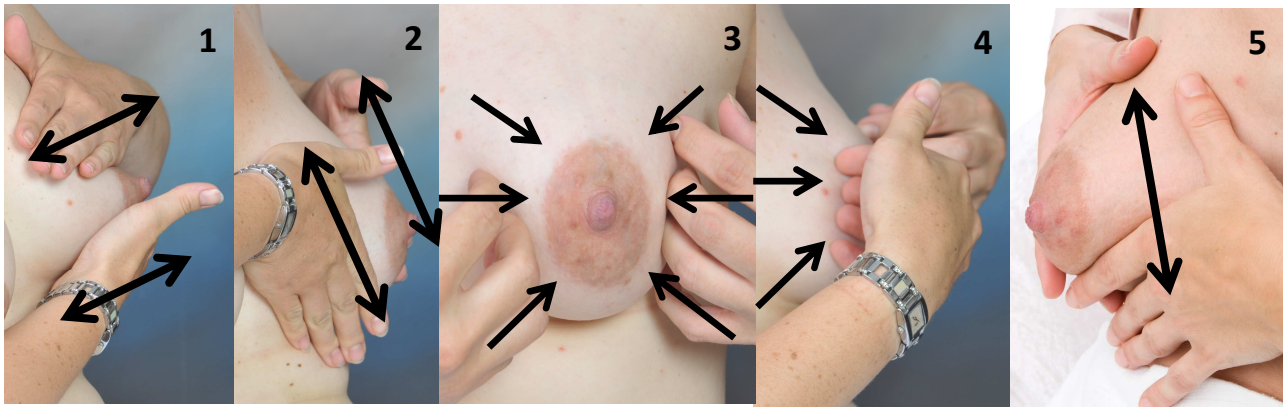
Anleitung zur Brustmassage

Eine kurze sanfte Brustmassage unterstützt die Ausschüttung der Stillhormone Prolaktin und vor allem Oxytocin. Sie regt so den Milchfluss an und hilft mit, die Milchbildung in den ersten Tagen rascher zu etablieren. Außerdem wird der Fettgehalt der Muttermilch durch die Massage gesteigert. Damit sorgen Sie dafür, dass das Baby ab dem ersten Tag möglichst viel des überaus wertvollen Kolostrums erhält. Die Hyperbilirubinämie (Gelbsucht) und auch Hypoglykämie (Unterzuckerung) tritt viel seltener auf, das Stillen ist für Sie angenehmer (durch den raschen Milchfluss) und der Milcheinschuss ist sanfter. Es lohnt sich in den ersten Lebenstagen Ihres Kindes die Brust vor jedem Anlegen 30 bis 40 Sekunden laut Anleitung zu massieren

Waschen Sie sich bevor es losgeht die Hände unter fließendem warmem Wasser mit Seife. Alle Brustmassagen sind sanfte Anwendungen, sie dürfen nicht schmerzhaft sein, auch nicht bei einem Milchstau. Daher sollten Sie als Mutter die Massage am besten selbst durchführen.

Und so funktioniert´s:



Massieren des Drüsengewebes:

Massage nach Plata Rueda: *Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre Handflächen und verschieben Sie sanft das Drüsengewebe. Zuerst waagrecht (Bild 1) und dann senkrecht (Bild 2)*

Stimulieren des Milchspendereflexes: *(Bild 3 + 4)*

Streicheln Sie mit den Zeigefingern die Brust vom Brustansatz bis über die Mamille hinweg mit nur leichter Berührung. Streicheln Sie um die ganze Brust herum, ähnlich wie die Speichen eines Fahrrades. Dann zupfen Sie leicht an der Mamille

Schütteln der Brust: (Bild 5)

Zum Schütteln der Brust könnten Sie sich vorbeugen, so dass sie Schwerkraft den Milchfluss unterstützt (Milchshake).

Sollte Ihr Baby noch nicht effektiv an der Brust trinken (können), so kann nach dieser Massage leicht Kolostrum von Hand gewonnen werden, die dem Kind anschließend möglichst sofort gegeben werden kann. Dazu setzen Sie Daumen und Zeigefinger mindestens 2 – 3 cm hinter der Mamille auf, drücken Sie in Richtung Brustkorb und rollen dann die Finger ab. Lassen Sie es sich von der Schwester oder Hebamme genau zeigen.