

# Brustmassagen

## Brustmassagen, auch Oxytocinmassagen

genannt, unterstützen während der ersten Lebensstage Ihres Kindes eine schnelle und erhöhte Oxytocinausschüttung. Der dadurch ausgelöste Milchspendereflex unterstützt den Milchfluss. Durch den raschen Milchfluss saugen die Kinder ausdauernder und das manchmal anfänglich non-nutritive Saugen mit großem Unterdruck hält nur kurz an.

Durch den ausgelösten Milchspendereflex, gelangt das Kind früh an die sogenannte Hintermilch. Sie ist fetthaltig und macht Ihr Kind satt. Hiervon profitieren besonders Frühgeborene und saugschwächere Kinder.

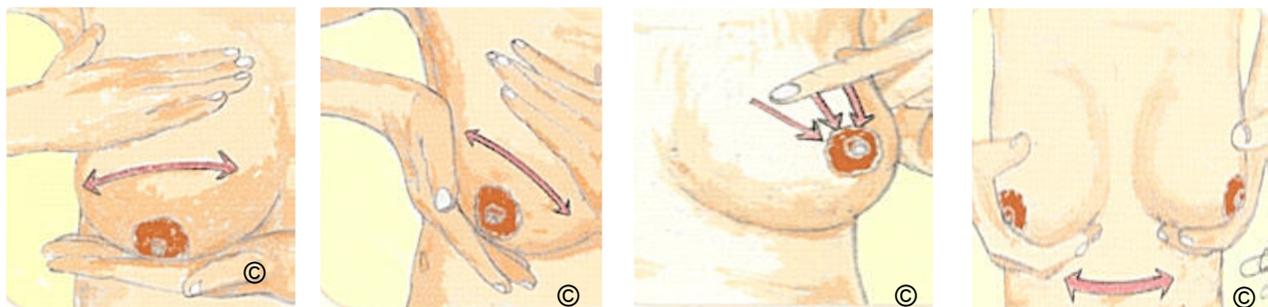
Mit Unterstützung der Brustmassage und häufigem Stillen kommt es zu einer ausreichenden Milchbildung.

Achten Sie auf eine entspannte Raumatmosphäre, in der Sie Ihre Intimsphäre bewahrt sehen. In bequemer und entspannter Sitzposition ohne Zeitdruck gelingt das Stillen, die Brust von Hand entleeren oder das Abpumpen mittels einer elektrischen Milchpumpe am besten.

## Die Brustmassage nach Plata Rueda

Diese Massage wird vor jedem Anlegen in den ersten Lebenstagen Ihres Kindes empfohlen. Durchgeführt wird die Massage an der Seite, an der zuerst angelegt wird. Sie ist schnell durchgeführt und dauert insgesamt 30-40 Sekunden.

1. Beide Hände werden gegenüberliegend, oben und unten und danach innen und außen mit der gesamten Handfläche auf die Brust gelegt. Mit mäßigem Druck wird das Brustdrüsengewebe, ohne auf der Haut zu rutschen, sanft massiert.
2. Danach wird die Brust von außen nach innen bis über die Mamille, sternförmig von allen Seiten, mit den Fingern gestreichelt.
3. Zum Schluss wird die Brust sanft geschüttelt.



## Die Brustmassage nach Marmet

Wird allen Müttern vor dem Abpumpen oder von Hand entleeren empfohlen. Siehe auch unter „Handentleeren der Brust“.