

Brustmassage und die RPS Methode (Reverse Pressure Softening Methode)

Stillen ist, insbesondere in den ersten Tagen, nicht immer einfach. Eine kurze sanfte (Selbst-)Massage der Brust kann helfen und die Ausschüttung der Stillhormone fördern.

- ▶ **Prolaktin** – verantwortlich für die Milchbildung
- ▶ **Oxytocin** – verantwortlich für den Milchspendereflex

Zweck der Massage

Der Milchspendereflex wird ausgelöst und der Milchfluss erleichtert. So erhält das Kind schnell das überaus wertvolle Kolostrum bzw. die Muttermilch. Dies wiederum schützt das Kind vor Unterzuckerung (Hypoglykämie) und starker Neugeborenen-gelbsucht (Hyperbilirubinämie). Sobald die Milch zu fließen beginnt, wird von den meisten Müttern das Saugen des Babys an den Mamillen als angenehmer empfunden.

Die Brustmassage unterstützt einen **sanften Milcheinschuss** und den Aufbau einer **guten Milchproduktion**. Die Massage verringert Probleme mit wunden oder schmerzhaften Brustwarzen und ist eine gute Vorbereitung zum Gewinnen von Muttermilch mit der Hand oder zum Abpumpen. Es lohnt sich in den ersten Lebenstagen Ihres Kindes die Brust **vor jedem Anlegen 30 bis 40 Sekunden** laut Anleitung zu massieren.

Bei manchen Frauen ist in den ersten Tagen der Milcheinschuss mit einer starken Schwellung der Brust und des Brustwarzenvorhofes verbunden. Dementsprechend schwierig ist es für deren Babys, die Brust gut und korrekt zu erfassen und das Drüsengewebe effektiv zu entleeren. In diesen Fällen kann die **RPS Methode** eine rasche, einfache, aber effektive Hilfe sein um die Gewebsflüssigkeit etwas zurückzudrängen und das Gebiet rund um die Mamille zu erweichen – **so kann das Kind die Brust leichter fassen**.

Zusätzlich sollten diese Kinder besonders häufig gestillt werden um weitere starke Schwellungen hintanzuhalten.

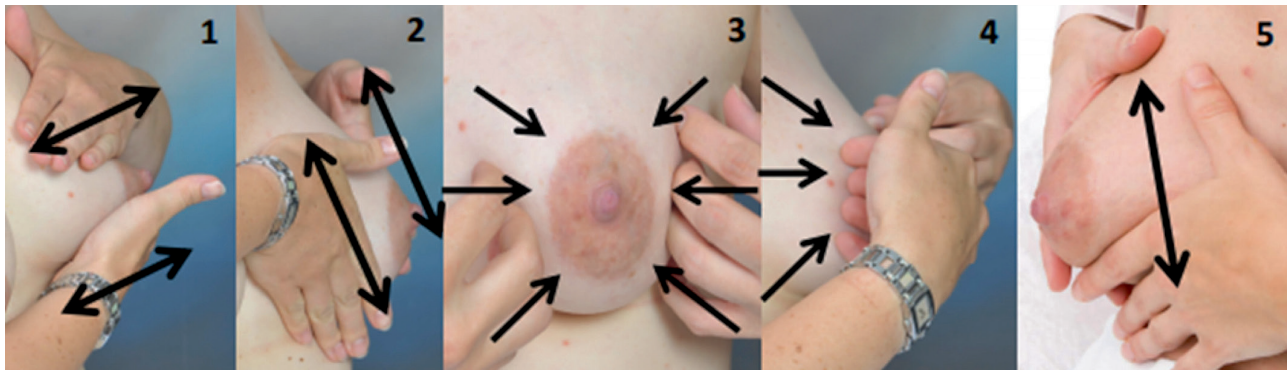


Brustmassage

Und so funktioniert sie ...

Waschen Sie, bevor es losgeht, die Hände mit Seife unter fließendem warmem Wasser und sorgen sie dafür, dass ihre Fingernägel nicht zu lang sind. Die Brustmassage und die RPS Methode sind sanfte Anwendungen, sie dürfen nicht schmerzhaft sein, auch nicht bei einem Milchstau. Je liebevoller Sie mit Ihrer Brust umgehen, desto besser.

Brustmassage



Massieren des Drüsengewebes: Nehmen Sie Ihre Brust zwischen ihre Handflächen und verschieben Sie sanft das Drüsengewebe. Zuerst waagrecht und dann senkrecht. **Bild 1 + 2**

Stimulieren des Milchspendereflezes: Streicheln Sie mit den Fingerspitzen die Brust vom Brustansatz bis über die Mamille (Brustwarze) 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 (vorausgesetzt, sie ist nicht verletzt!). **Bild 3 + 4**

Schütteln der Brust: Zum Schütteln der Brust („Milkshake“) können Sie sich vorbeugen, sodass die Schwerkraft den Milchfluss unterstützt. **Bild 5**

RPS Methode



Verwenden Sie die Methode unmittelbar vor dem Anlegen. Setzen Sie dabei die Finger wie oben gezeigt mit einem gleichmäßigen sanften Druck Richtung Brustkorb direkt neben der Mamille (Brustwarze) auf und halten sie den Druck für mindestens 1 Minute bis 3 Minuten aufrecht. Nach einer Minute kann auch die Position der Finger verändert werden. Gut funktioniert es, wenn sich nach der Anwendung entsprechende Eindellungen an der Basis der Mamille zeigen. Sie drücken dabei die Bindegewebsflüssigkeit aus den Gebiet um die Mamille weiter nach hinten. Das Gewebe wird elastischer und das Kind kann mit der Zunge die Brust besser erfassen und entleeren.