



Die Brustmassage nach Chele Marmet

Die „Marmet-Methode“ ist eine Brustmassage, die ideal einzusetzen ist vor dem Anlegen des Kindes, dem Gewinnen von Muttermilch mit der Hand oder vor dem Abpumpen. Auch bei einem Milchstau kann sie gezielt in der betroffenen Region eingesetzt werden, außerdem direkt während des Abpumpens („Hands-on-Pumping“). Diese Massage fördert, ähnlich wie andere oxytocinsteigernde Massagen, die Oxytocinausschüttung und den Milchfluss, dadurch wird die Milchbildung erhöht. Sie ist einfach anzuwenden und benötigt ca. 1 - 2 min. pro Brust, wenn man sie vollständig durchführt.

Bei dieser Art der Brustmassage beginnt die Mutter am Brustansatz nahe des Brustkorbs. Sie legt zwei, drei oder vier Finger auf und massiert mit kreisenden Bewegungen das darunterliegende Gewebe, ohne auf der Haut zu rutschen. Wenn sie einige solche Bewegungen durchgeführt hat, dann legt sie die Finger an der daneben liegenden Region wieder auf und wiederholt die Massage. So massiert sie spiralförmig rund um die Brust bis zur Areola.

Danach streicht sie sternförmig über die Haut mit beiden Händen vom Brustansatz über die Brust und über die Mamille hinaus und wiederholt dies einige Male.

Ist die Brust auf diese Weise gut gelockert, beugt sie sich vor und schüttelt die Brust sanft („Milchshake“).

Wenn die Mutter im Anschluss an die Brustmassage direkt Milch von Hand aus der Brust entleeren möchte, geht sie folgendermaßen vor: Sie fasst die Brust im C-Griff, legt dabei die Finger ca. 2-3 cm hinter der Mamille auf. Sie drückt in Richtung des Brustkorbes und rollt Daumen und Zeigefinger ab. Dabei sollten die Finger immer wieder umlaufend um die Brust auf ein anderes Areal aufgelegt werden, um das gesamte Drüsengewebe zu entleeren. Auf keinen Fall sollte sie an der Brust ziehen oder zupfen, die Berührung soll keine Schmerzen verursachen. Nach einigen Minuten der Entleerung, wenn die Milch nicht mehr gut fließt, kann sie kurz pausieren, um danach die Massage zu wiederholen und von vorne zu beginnen.

Häufig werden unterschiedliche Techniken der oxytocinsteigernden Massage miteinander kombiniert. Zwei bebilderte Anleitungen für Eltern stehen unter den folgenden Links zur Verfügung:

[LLL-Infoblatt zur Gewinnung und Aufbewahrung von Muttermilch \(Brustmassage auf Seite 2\)](#)

[Infoblatt der Firma ARDO medical](#)

Außerdem besteht die Möglichkeit, ein umfassendes gedrucktes Informationsblatt mit Bildern und Erläuterungen beim BDL (Berufsverband deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC) zu bestellen: www.bdl-stillen.de/shop.html