



Brustmassagen

als Unterstützung für einen gelingenden Stillbeginn

Brustmassagen haben ein breites Anwendungsgebiet und können die gesamte Stillzeit über eingesetzt werden. Es gibt zum Beispiel spezifische Techniken, die bei einer starken Initialen Milchdrüsenanschwellung („Milcheinschuss“) angewendet werden oder Techniken, die bei Stauungen und Verhärtungen zum Einsatz kommen.

Oxytocinsteigernde Brustmassage und Handgewinnung von Kolostrum

Diese einfache Massage regt durch eine Steigerung der mütterlichen Oxytocinausschüttung den Milchfluss an und unterstützt eine rasche Etablierung der Milchbildung in den ersten Tagen. Positive Effekte:

- Milchspendereflex setzt rascher ein (weniger Schmerzen und Reizungen der Mamillen in den ersten Tagen)
- Schläfrige oder hypotone Neugeborene bleiben motivierter an der Brust
 - Fettgehalt und Gesamtmenge der Muttermilch wird gesteigert
 - Die Initiale Brustdrüsenanschwellung verläuft in der Regel sanfter
- Optimale Vorbereitung, fließender Übergang zur Handgewinnung von Kolostrum
- Optimale Vorbereitung und Ergänzung zum erfolgreichen und effektiven Abpumpen („Power-Pumping“)

Eine sanfte Brustmassage unterstützt Schwangere und Wöchnerinnen dabei, mit ihrer Brust vertraut zu werden, Veränderungen selbst zu bemerken, positive Empfindungen mit der Brust zu verbinden und achtsam mit ihr umzugehen.

Wichtige Grundsätze zur Vorgehensweise:

1. Die Mutter führt die Massage unter Anleitung selbständig an ihrer Brust durch.
2. Wenn die Berührung der Brust durch Fachpersonal nötig sein sollte, ist das Einverständnis der Mutter einzuholen und auf Hygiene zu achten
3. Die Brustmassage wird grundsätzlich sanft und schmerzfrei durchgeführt, die Mutter befindet sich dabei in einer bequemen und entspannten Position

Unterstützung eines guten Stillbeginns

Ein gesundes Neugeborenes ist regelmäßig wach und aktiv, es zeigt häufig Stillzeichen und verbringt viel Zeit an der Brust. Korrekt angelegt saugt es genügend lang und ausdauernd. Eine vorbereitende Brustmassage zur Oxytocinsteigerung direkt vor dem Anlegen an die Brust wird in den ersten Tagen für alle Wöchnerinnen empfohlen, bis die



Zeichen für einen gelungenen Stillstart und einen erfolgreichen Milchtransfer stabil sind. Wenn mit der Massage frühzeitig, bei den ersten Stillzeichen des Babys, begonnen wird, bleibt genug Zeit, sie vor dem Anlegen problemlos durchzuführen: Die Massage dauert insgesamt ca. 30-40 Sekunden.

Nicht immer verläuft der Beginn für Mutter und Kind optimal und es gibt Situationen, in denen das Kind nicht ausreichend häufig oder nicht effektiv genug an der Brust saugt. Um auch für diese Mutter-Kind-Paare einen guten Stillbeginn zu gewährleisten, ist ausgiebiger direkter Hautkontakt („Re-Bonding“) in Verbindung mit dem Gewinnen und Verabreichen des stabilisierenden, immunstoffreichen und verdauungsfördernden Kolostrums ideal. Im besten Fall wird die Oxytocinmassage mit anschließender Handgewinnung des Kolostrums von Beginn an so häufig praktiziert, wie das Baby üblicherweise stillen würde. Das Risiko für Hypoglykämie und Hyperbilirubinämie des Neugeborenen wird reduziert und die zusätzliche Gabe von Formulanahrung kann meist vermieden werden.

Wenn dem Kolostrum durch die betreuenden Hebammen und Pflegepersonen so großes Gewicht beigemessen wird, wird Eltern dadurch auch die besondere Bedeutung der Muttermilch signalisiert. Sollten Mutter und Kind getrennt

sein, kommt dieser Art der Unterstützung des Kindes noch mehr Bedeutung zu.

Gestationsdiabetes/ mütterlicher Diabetes mellitus

Für alle Babys ist es ideal, wenn sie Kolostrum innerhalb der ersten beiden Lebensstunden erhalten, jedoch profitieren Babys mit einem erhöhten Risiko für Hypoglykämie ganz besonders von einer Frühfütterung mit Kolostrum bereits 30 Minuten nach der Geburt. Zu diesem Zeitpunkt sind nur wenige Babys bereit, schon selbständig an der Brust zu trinken, darum ist eine Oxytocinmassage mit anschließender Handgewinnung des Kolostrums hier Mittel der Wahl. Die Frühfütterung mit Kolostrum sowie ggf. weitere Kolostrumgaben innerhalb der nächsten Stunden entspricht der empfohlenen Vorgehensweise der aktuellen Leitlinien für Kinder mit erhöhtem Hypoglykämie-Risiko.

Es ist günstig, Mütter, die einen Gestationsdiabetes entwickelt haben oder an manifestem Diabetes mellitus erkrankt sind, bereits vor der Geburt auf diese Möglichkeit hinzuweisen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Bereich „Fachwissen“ auf unserer Webseite (www.stillen-institut.com).

ALS HEBAMME STILLEN NOCH BESSER VERSTEHEN UND JUNGE FAMILIEN NOCH KOMPETENTER BETREUEN

Unter diesem Motto veranstaltet das Europäische Institut für Stillen und Laktation (EISL) Seminare zur Still- und Bindungsförderung. Die Website bietet eine umfangreiche, kostenlose Sammlung an Fachinformationen zu Stillen, Bindung und verwandten Themen. Zum Beispiel: Brustsoor in der Stillzeit, Beikost-Empfehlungen, zu viel/zu wenig Milch, zu kurzes Zungenband, wund Mamillen,...

Weitere Informationen: www.stillen-institut.com



Europäisches Institut
für Stillen und Laktation

www.stillen-institut.com



Durchführung der Oxytocinmassage

Die warmen Hände werden gegenüberliegend flach und mit der gesamten Handfläche auf die Brust gelegt. Mit einigen sanften Hin- und Herbewegungen wird das Brustdrüsengewebe massiert, ohne die Hände auf der Haut zu verschieben. Um alle Bereiche der Brust auf diese Weise zu lockern, werden die Hände sowohl oben und unten, als auch innen und außen angelegt. Als Ergänzung dieser Massage kann im Anschluss mit den Fingerspitzen einige Male sternförmig vom Brustansatz bis über die Mamille gestreichelt werden oder die Mutter kann sich leicht vorbeugen und ihre Brust sanft schütteln („Milchshake“).

Massage nach Marmet

Eine zweite Möglichkeit der Oxytocinanzregung besteht in der Massage-Technik nach Chele Marmet. Diese Massage wird häufig nicht nur vorbereitend zur Anregung des Milchflusses eingesetzt, sondern von vielen Müttern intuitiv auch bei Stauungen/Verhärtungen angewendet und eignet sich zusätzlich sehr gut als Technik für das sogenannte „Hands-on-Pumping“ (während des Abpumpens wird gleichzeitig die Brust massiert). Bei dieser Art der Brustmassage beginnt die Mutter am Brustansatz nahe des Brustkorbs. Sie legt zwei, drei oder vier Finger auf und massiert mit kleinen kreisenden Bewegungen das darunterliegende Gewebe, ohne auf der Haut zu gleiten. So massiert sie spiralförmig rund um die Brust bis zur Areola. Auch diese Massage kann durch anschließendes sternförmiges Streicheln oder den „Milchshake“ ergänzt werden.

Handgewinnung von Kolostrum

Wenn Kolostrum für das Baby gewonnen werden soll, führt die Mutter zunächst eine der beiden oben beschriebenen vorbereitenden Brustmassagen durch. Im Anschluss daran hält sie ihre Brust im C-Griff, legt dabei den Daumen oberhalb und die anderen Finger unterhalb ca. 2-3 cm hinter der Mamille auf. Sie schiebt zunächst das gesamte Brustgewebe waagrecht in Richtung des Brustkorbes und rollt dann 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 erreichen. Durch rhythmisches Wiederholen wird die ganze Brust entleert. Manchmal dauert es einige Zeit, bis die Milch ins Fließen kommt. Die Mutter sollte keinesfalls den Druck auf die Brust erhöhen, sondern zur geduldigen, stetigen und rhythmischen Wiederholung des Ablaufs ermutigt werden. Der Milchfluss kann durch feuchte Wärme auf der Brust und tiefes, bewusstes Atmen erleichtert werden.



Fotos: © Anja Bier, IBCLC

Sollten Mutter und Kind getrennt sein, wird empfohlen, spätestens nach 6 bis 12 Stunden zusätzlich zur Handgewinnung von Kolostrum damit zu beginnen, die Brust regelmäßig mit einer guten elektrischen Pumpe zu stimulieren und zu entleeren.

Wenn alle Frauen im Vorfeld oder rund um die Geburt über die Vorteile einer kurzen oxytocinsteigernden Brustmassage informiert und sie mit den grundlegenden Handgriffen vertraut gemacht werden, bieten wir ihnen eine wichtige Hilfestellung für die erste Zeit. Sobald das Bonding gelungen ist, die Milchbildung gut in Gang kommt und sich die Stillbeziehung etabliert hat, werden sich Mutter und Kind individuell für ihren eigenen Weg entscheiden und Brustmassagen nur noch manchmal oder gezielt zu bestimmten Zwecken einsetzen. Die Vertrautheit im Umgang mit ihrer eigenen Brust und das Wissen um die Möglichkeiten der eigenen Hände sind jedoch unbestreitbare Vorteile für jede Stillende. *

AUTORENINFO

**Isolde Seiringer, IBCLC und
Anja Bier, IBCLC**

Dozentinnen und Mitarbeiterinnen des
Europäischen Instituts für Stillen und
Laktation (EISL)