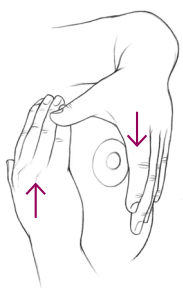
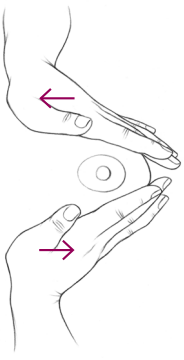
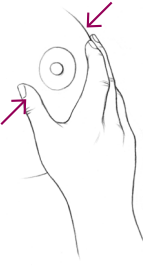
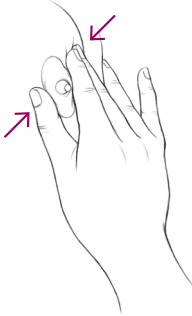


ABLAUF	FRAGEN/AUFTRÄGE	ANTWORTEN
Dokumentation konsultieren	Welche Informationen benötigen Sie, um die Frau gut instruieren zu können? Warum brauchen Sie diese Informationen?	Eine gute, angepasste Betreuung kann nur erfolgen mit umfassenden Informationen zu: • bisherigem Wochenbettverlauf, • vorausgegangener Stillverfahren, • Gesundheitsgeschichte (Anamnese). Da sich die Laktation im Frühwochenbett von Tag zu Tag verändert, ist es wichtig, die Befunde im zeitlichen Verlauf des Wochenbetts zu interpretieren.
Frau über Ziel und Zweck der Massage informieren	Welches sind die Ziele der Brustmassage?	Die Brustmassage fördert die Durchblutung der Brust, mildert die initiale Milchdrüsenanschwellung und unterstützt den Milchspendereflex.
Zeitpunkt und Häufigkeit der Brustmassage absprechen	Ab wann und wie häufig empfehlen Sie der Frau, die Brustmassage durchzuführen?	Die Massage kann bereits ab der zweiten Stillmahlzeit angewendet werden. Sie sollte vor jeder Stillmahlzeit durchgeführt werden. Die Brustmassage wird sanft ausgeführt und darf nie schmerzhaft sein. Vor jeder Massage sollten die Hände gewaschen werden.
Brust nach Marmet massieren lassen	Zeichnen Sie die einzelnen Schritte der Brustmassage nach Marmet chronologisch auf. Wie würden Sie der Frau die einzelnen Schritte beschreiben?	Schritt 1: Eine Hand stützt die Brust. Mit drei oder vier flach aufgelegten Fingerkuppen der anderen Hand und kreisenden Bewegungen wird das Drüsengewebe massiert. Die Finger werden jeweils um wenige Zentimeter verschoben und der Vorgang wird wiederholt, bis die ganze Brust massiert ist. Schritt 2: Sanftes Streichen mit den Fingern vom Brustansatz her zur Brustwarze. So kann die Milch zum Fließen gebracht werden. Schritt 3: Vornübergebeugt die Brüste etwa 1 Minute lang sanft mit den Händen schütteln.

ABLAUF	FRAGEN/AUFTRÄGE	ANTWORTEN
Brust nach Plata Rueda massieren lassen	Zeichnen Sie die einzelnen Schritte der Brustmassage nach Plata Rueda chronologisch auf. Wie würden Sie der Frau die einzelnen Schritte beschreiben?	 Schritt 1: Brust zwischen die waagrecht, flachen Hände nehmen und das Drüsengewebe sanft hin und her verschieben.  Schritt 2: Vorgang wiederholen mit der Brust zwischen den senkrechten Händen.  Schritt 3: Wenn Milch von Hand ausgestrichen werden soll: versuchen, einen Tropfen Milch sanft auszudrücken. Dafür mit Daumen und Zeigefinger wie abgebildet hinter dem Warzenhof und in Richtung Brustkorb drücken.  Schritt 4: Anschließend werden Daumen und Finger mit sanftem Druck nach vorne zur Brustwarze geschoben, ohne auf der Haut zu reiben. Dieser Vorgang kann rhythmisch wiederholt angewendet werden, um die Brust zu entleeren, eine gespannte Brust zu entlasten oder die Brust für das Abpumpen vorzubereiten.
Weitere Schritte nach der Massage einleiten	Was kann die Frau jetzt als Nächstes unternehmen?	• Das Kind an die Brust ansetzen. • Muttermilch manuell gewinnen. • Muttermilch abpumpen.