

MASÍROVANIE PRSNÍKOV

Písomná informácia pre mamičky

Správna technika odstriekavania má čo najviac napodobniť prirodzené satie dieťaťom a odstriekavanie pomocou rúk to umožňuje, čiže pri odstriekavaní mlieko nevytláčajte z bradavky, či prsníka ale z dvorca.

Masáž prs možno vykonávať pred každým dojčením alebo odstrekaním, pretože spúšťa takzvaný uvoľňovací/vypudzovací reflex.

Masáž po dojčení zase napomáha vyprázdneniu prsníkov, čo podporuje vyššiu produkciu materského mlieka.

Masírovanie prsníkov

1. Masírujte si prsníky, začnite navrchu ľahkými krúživými pohybmi po niekoľko sekúnd na každom bode.
2. Potom presuňte prsty nižšie. Použite iba taký slabý tlak, ktorý je príjemný. Pomocou dvoch prstov robte jemné krúživé pohyby po celom prsníku.
3. Masírujte špirálovite smerom ku dvorcu.
4. Niektorým mamičkám pomôže jemné „rolovanie“ prsníkov smerom k bradavkám zavretou päťou.
5. Celý prsník ostatnými prstami a dlaňou pritlačte k hrudníku asi o 1 – 2 cm.
6. Zľahka poklepávajte prsník od jeho obvodu až ku bradavke. Poklepávajte na bradavky a dvorec končekmi prstov.
7. Po masáži oboch prsníkov jemne masírujte každú bradavku medzi palcom a ukazovákom, čím pomôžete uvoľňovaniu hormónov, ktoré podporujú tvorbu materského mlieka.
8. Predkloňte sa dopredu a jemne svojimi prsníkmi traste, aby došlo k uvoľneniu mlieka gravitáciou.



Prsty sa nesmú šmýkať po dvorci k bradavke.
Treba sa vyhýbať stláčaniu samotnej bradavky.



Perinatologické centrum - oddelenie neonatológie
kolektív oddelenia
FNsP J.A. Reimana Prešov