

Masáže prsníkov

Pred odstriekavaním
materského mlieka/
pred dojčením

Podľa Plata Rueda „oxytocínová masáž“

Rukami objať prsník - príjemný
protismerný horizontálny pohyb
oboma dlaňami súčasne



Protismerný vertikálny pohyb
oboma dlaňami súčasne



Smerom ku bradavke po
celom prsníku –jemne,
lúčovito /motýlie krídla/



Prsníky v predklone jemne
vytriasť



Pri zablokovaných mliekovodoch

Podľa Marmetta

Brušká prstov uložiť
v jednej rovine



Uloženými prstami
jemným tlakom
špirálovite krúžiť
smerom ku dvorcu



Prsty presunúť a
premasírovať celý
prsník

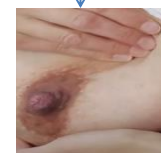
Pri bolestivom naliatí prsníkov

Lymfodronážna „klavírová“

Prsty uložiť postupne
v jednej rovine od dvorca



Uloženými prstami
jemným tlakom
vytiahnuť prsné tkanivo
smerom ku kľúčnej
kosti/axile



Prsty presunúť a premasírovať
celý prsník

Pri tvrdom dvorci/ naliate prsníky

Reverzná
„Kvetinková“ „RPS“

Ukazováky nad bradavku,
prostredníky vedľa bradavky,
prstenníky pod bradavku

Končekmi prstov jemne
tlačiť smerom do
hrudníka cca 60 sekúnd



Zdroje: BOTH, D. 2007. Stillen Kompakt, Trento, Trient, Italien. ISBN 978-3-437-27460-2.
CAMPBELL, S. 2019. Core curriculum for interdisciplinary lactation care, Burlington. ISBN 978-1-281-11116-3.
www.elsevier.com

Mgr. Jana Pisarčíková, JRSN 10/2023