

# DIE OXYTOCIN-MASSAGE

## EINE (WELLNESS-)ANWENDUNG ZUR STILLFÖRDERUNG



Hebammenblog.de

Die Oxytocin-Massage ist eine sehr schöne und hilfreiche Methode, um das Stillen zu unterstützen. Die Massage regt den Milchspende-Reflex an, wodurch der Milchfluss gefördert wird. Das minimiert Schmerzen und führt zu mehr Zufriedenheit bei Mutter und Kind.



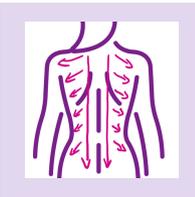
### Wirkungsweise der Oxytocin-Massage

#### Bei der Stillenden:

- Verbessert den let-down Reflex (Milchspende-Reflex), verringert das Schmerzempfinden, verbessert das Körpergefühl

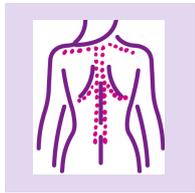
#### Beim Kind:

- Nimmt besser zu, ist zufriedener, schläft länger



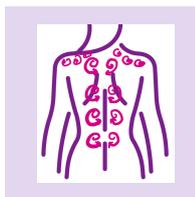
### Anwendungsgebiete

- bei Verzögerter Milchbildung
- bei schwer auslösbarem let-down Reflex
- bei Stress
- nach Sectio/ nach traumatisch empfundener Geburt
- bei initialem Milcheinschuss
- als Wellnessseinheit



### Vorbereitung der Massage

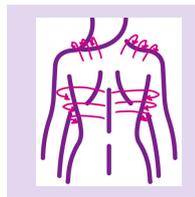
- Kinderbetreuung organisieren oder Schlafphase abpassen
- Raum wärmen (ggf. Decke bereit legen)
- bequeme Haltung (rittlings auf einem Stuhl/ vornübergebeugt am Küchentisch)
- Licht dimmen, Musik, Öl



### Anleitung

#### Wo wird massiert?

- auf den Schultern
- an der Wirbelsäule entlang
- unter den Schulterblättern
- jeweils von den Schultern und der Wirbelsäule aus nach vorne, zum Brustmuskel, bis hin zum Brustansatz



#### Wie wird massiert?

- sanfte Streichungen mit ausgestreckten Händen
- punktueller Druck mit Fingern und Fäusten
- kleine kreisende Bewegungen mit den Daumen
- starke, streichende Bewegungen mit den Fingerknöcheln

### Quellen

- Ahn, S., Kim, J., & Cho, J. (2011). Effects of Breast Massage on Breast Pain, Breast-milk Sodium, and Newborn Suckling in Early Postpartum Mothers. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(4), 451.
- Kiebgis, G., Eggart, M., Thormählen, C., & Müller-Oerlinghausen, B. (2018). Psychophysische Kurzzeit- und Langzeiteffekte einer einmaligen Massageanwendung – Ergebnisse einer naturalistischen Studie. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*, 28(02), 120–128.
- MBBS, MD, Assistant Professor, L.N. Medical College, Bhopal, India, & Patel, Dr. U. (2013). Effect of back Massage on Lactation among Postnatal Mothers. *International Journal of Medical Research and Review*, 1(1), 5–11.
- Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2004). A Meta-Analysis of Massage Therapy Research. *Psychological Bulletin*, 130(1), 3–18.
- Wojogdeo, B., & Bhore, D.N. (2016). The Effect of Back Massage on Let Down Reflex among Mothers Who Had Undergone Cesarean Section. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5, 250–252.n

© Jana Friedrich

Video-Anleitung: [hebammenblog.de/oxytocin-massage](https://hebammenblog.de/oxytocin-massage)