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

Bruška 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 intedisciplinary lactation care, Burlington. ISBN 978-1-281-11116-3.
www.elsevier.com

Autorka mapy a fotografií: Mgr. Jana Pisarčíková, MBA 5 /2026