

## Zahnarztpraxis Lippmann

Rissener Dorfstraße 32

22559 Hamburg

Tel.: 040 81 97 67 87

### Übungen nach Lippenband & Zungenband Trennung

Für bestmögliche Ergebnisse sollten Sie die Beweglichkeit der Strukturen im Mundraum gezielt unterstützen. Folgende Übungen sollten möglichst **5x am Tag für zwei Monate durchgeführt werden, erst dann ist die vollständige Heilung abgeschlossen**

**Bis zum**

- zuerst Hände waschen, langsam um den Mund streichen,
- nicht gegen den Willen des Kindes, dann lieber auf einen besseren Moment warten
- Lippe mit dem Zeigefinger von den "Zähnen" nach oben wellenförmig massieren, 5 x, 5 Wiederholungen
- mit dem Zeigefingern von den "Zähnen" unter die Zunge gehen und die Zunge vom Mundboden nach oben wellenförmig massieren, 5x , 5 Wiederholungen

*Schorf im Mund ist weiß! Es ist also nicht mit Eiter oder einem Pilz zu verwechseln.*

*Am Folgetag kann Muskelkater in der Zunge auftreten.*

**Bei Bedarf, können Sie Ihrem Kind Paracetamol 75mg Zäpfchen, 2x täglich verabreichen.**

### Stilltipps

- ausgiebiges Bonding (Haut auf Haut), nach dem Eingriff
- sehr häufiges Stillen in den ersten Tagen, ist die natürliche und sehr effektive Übung
- Oberlippe neben der Nase hochziehen, bis die rote Kante der Lippe sichtbar wird
- Kinn runter ziehen, damit das Baby den Mund weit öffnet

**Videos auf Youtube Stichwort Tongue Tie Aftercare**

**Melissa Cole, Lisa Lahey, Michelle Emanuel**