

Übungen nach Lippenband- & Zungenbandtrennung

Für bestmögliche Ergebnisse sollten Sie die Beweglichkeit der Strukturen im Mundraum gezielt unterstützen. Die folgenden Übungen sollten möglichst **5-mal täglich** über einen Zeitraum von **zwei Monaten** durchgeführt werden. Erst danach ist die vollständige Heilung abgeschlossen.

Durchführung der Übungen

- Zuerst Hände waschen und langsam um den Mund streichen.
- Die Übungen niemals gegen den Willen des Kindes durchführen – warten Sie in diesem Fall lieber auf einen besseren Moment.
- Die **Lippe** mit dem Zeigefinger von den "Zähnen" nach oben **anheben** bis die Nase geschlossen ist, **5 sek halten**
- Mit den Zeigefingern von den "Zähnen" unter die **Zunge** gehen und die Zunge vom Mundboden nach oben **anheben** bis die Raute sichtbar ist, **5 sek halten**

Wichtige Hinweise

- Schorf im Mund ist weiß und daher nicht mit Eiter oder einem Pilz zu verwechseln.
- Am Folgetag kann Muskelkater in der Zunge auftreten.
- Bei Bedarf können Sie Ihrem Kind Paracetamol-Zäpfchen 75 mg, 2-mal täglich, verabreichen.

Stilltipps

- Ausgiebiges Bonding (Haut-auf-Haut-Kontakt) nach dem Eingriff.
- Sehr häufiges Stillen in den ersten Tagen – dies ist eine natürliche und sehr effektive Übung.
- Die Oberlippe neben der Nase hochziehen, bis die rote Kante der Oberlippe sichtbar wird.
- Das Kinn leicht nach unten ziehen, damit das Baby den Mund weit öffnet.

Videos auf YouTube

Stichwort: Tongue Tie Aftercare

Empfohlene Inhalte von: Melissa Cole, Lisa Lahey, Michelle Emanuel

Übungen für größere Kinder und Erwachsene:

Schluckstörung verbessern- 7 Übungen für die Zungenmuskulatur