

## Wunde Brustwarzen und Brustentzündung

Die erste Zeit nach der Geburt stellt für Mutter und Kind eine Herausforderung dar. Nicht immer ist der Verlauf so, wie man es sich während der Schwangerschaft vorgestellt hat. Dies gilt auch für das Stillen: zu Beginn sind es vielleicht die wunden Brustwarzen, dann die prallen Brüste, der Milchstau oder die Brustentzündung und vielleicht auch der Gedanke, zu viel oder zu wenig Milch zu haben. Wenden Sie sich bei Problemen rechtzeitig an Fachpersonal.

### WUNDE ODER SCHMERZENDE BRUSTWARZEN

In den ersten Tagen sind empfindliche und leicht irritierte Brustwarzen durchaus normal. Schmerzen und länger anhaltendes Wundsein dagegen nicht.

Mit folgenden Maßnahmen können Sie sich helfen:

- Kontrollieren Sie Ihre Stillposition und das Saugverhalten Ihres Kindes und holen Sie sich Hilfe von Fachpersonal.
- Waschen Sie sich vor dem Stillen immer die Hände.
- Legen Sie Ihr Kind bei den ersten frühen Stillzeichen an.
- Lösen Sie den Milchspendereflex durch sanfte Stimulation vor dem Anlegen aus.
- Lassen Sie nach dem Stillen Muttermilch an der Brustwarze antrocknen und pflegen Sie diese bei Bedarf mit Lanolin-Salbe.

### MILCHSTAU

Druckempfindliche tastbare Knoten und eventuell gerötete, heiße Stellen an der Brust können Anzeichen für einen Milchstau sein.

Hierbei können Sie sich mit folgenden Maßnahmen helfen, denken Sie aber auch daran, Kontakt mit einer Fachperson aufzunehmen:

- Am Wichtigsten ist, Ihr Kind häufig und regelmäßig zu stillen. Ihr Baby schafft es am wahrscheinlichsten, den Milchstau zu lösen.
- Gönnen Sie sich viel Ruhe und Entspannung.
- Bitten Sie jemanden um Hilfe im Haushalt.
- Legen Sie vor dem Stillen ein feuchtes, warmes Tuch auf die betroffene Stelle.
- Führen Sie vor dem Stillen die Brustmassage durch. (siehe Film auf der Homepage)
- Legen Sie Ihr Kind in jener Position korrekt an, in der sein Unterkiefer zur schmerzhaften Stelle zeigt. Die gestauten Milchgänge werden so am besten geleert und entlastet.
- Kühlen Sie die Brust nach dem Stillen. Quark oder Weißkohlblätter sind dazu gut geeignet.
- Sollte innerhalb von 24 Stunden keine Besserung auftreten, könnte bereits eine beginnende Brustentzündung vorliegen. Wenden Sie sich in diesem Fall zügig an eine Fachperson oder die Stillhotline.

### BRUSTENTZÜNDUNG

Ein Milchstau begünstigt die Vermehrung von Keimen und geht oft einer Brustentzündung voraus. Eine Brustentzündung kann aber auch sehr unmittelbar und ohne Ankündigung auftreten.

Die Symptome sind neben Schmerzen in der Brust hohes Fieber sowie Kopf- und Gliederschmerzen.

Nehmen Sie auf alle Fälle frühzeitig Kontakt zu einer Fachperson auf oder stellen Sie sich in der Klinik vor. Eine Brustentzündung ist eine ernsthafte Erkrankung, jedoch kein Grund zum Abstillen.