

Häufige Stillprobleme

Muttermilch ist die beste Nahrung für das Kind in den ersten Lebensmonaten. Doch nicht immer gestaltet sich das Stillen gleich von Anfang an problemlos und **Komplikationen** stellen sich ein.



Fast jede stillende Mutter hat während der Stillzeit mit Stillproblemen zu kämpfen. Während einige lediglich unangenehm sind und schnell wieder vorübergehen, können andere gegebenenfalls das weitere Stillen infrage stellen oder eine ärztliche Behandlung erforderlich machen.

Wunde Brustwarzen Vor allem am Anfang der Stillzeit sind wunde und rissige Brustwarzen (Mamillen) ein Problem. Durch das Saugen des Säuglings werden die Mamillen gereizt, da sie sich erst einmal an die neue Beanspruchung gewöhnen müssen. In der Regel reguliert sich das von alleine, denn regelmäßiges Anlegen härtet die empfindlichen Brustwarzen ab. Dabei sollte die Mutter aber darauf achten, ihr Kind nicht länger als 20 Minuten an jeder Seite trinken zu lassen. Auch hilft es, verschiedene Stillpositionen zu wählen, damit die Brustwarzen unterschiedlich erfasst und belastet werden. Sollte eine Brustwarze weniger in Mitleidenschaft gezogen sein, ist es vorteilhaft, dem Kind zuerst diese „gesündere“ Seite anzubieten, da an der ersten Brust gieriger gesaugt wird. Die „kränkere“ Mamille kann dann besser regenerieren und abheilen. Wunde Brustwarzen profitieren zudem, wenn die Mutter am Ende der Stillmahlzeit dem Säugling hilft,

© undefined undefined / iStock / Getty Images

sich von der Brust zu lösen. Dafür schiebt sie einfach ihren kleinen Finger in seinen Mundwinkel.

Klagt die Mutter allerdings trotz dieser Maßnahmen weiterhin unter wunden Brustwarzen oder weitet sich das Problem noch aus, und die Mamillen beginnen aufzuspringen oder gar zu bluten, können Hebammen oder Still- und Laktationsberaterin wertvolle Hilfe leisten. Sie können am besten beurteilen, ob der Säugling korrekt angelegt wird und geben praktische Unterstützung beim Ausprobieren günstigerer Stillpositionen sowie Ratschläge rund ums Stillen. Ein altbewährter Tipp von Hebammen ist beispielsweise, immer einen Tropfen Milch nach dem Stillen auf die wunden Brustwarzen zu träufeln und an der Luft trocknen zu lassen. Das Abheilen von Läsionen lässt sich auch durch regelmäßiges Einreiben von Wund- und Heilcremes zur Brustwarzenpflege unterstützen. Sinnvoll ist es auch, sie vorbeugend aufzutragen, damit sich aus beanspruchten erst gar keine wunden Mamillen entwickeln. Hervorzuheben sind dabei Brustwarzensalben aus reinem Lanolin, die auch während des Stillens auf der Brustwarze verbleiben können und nicht vorher entfernt werden müssen. Einen Schutz vor wunden Brustwarzen bieten darüber hinaus Still- beziehungsweise Brusthütchen. Sie sind eigentlich für Frauen mit Flach- oder Hohlwarzen gedacht, um die Brustwarze sanft hervorziehen. Stillhütchen werden aber auch bei strapazierten Brustwarzen als Entlastung empfunden und können wunde Mamillen verhindern. Zwischen den Stillmahlzeiten können Brustwarzenschoner aus Silikon die wunden Mamillen vor unangenehmer Reibung an der Kleidung bewahren. Die darin unter Umständen angesammelte Milch muss aus hygienischen Gründen verworfen werden.

Achtung Keime Die Gefahr der Verkeimung besteht ebenso bei Stilleinlagen, die überschüssige Milch aufsaugen und damit eigentlich vor einer Keimbesiedlung schützen sollen. Werden sie aber zu selten erneuert, stellen

sie einen idealen Nährboden für Bakterien dar. Vor allem sammeln sich die Keime bei zu langer Tragedauer in dünnen Einmalartikeln. Die etwas kompakteren, dafür aber waschbaren Varianten aus Naturfasern wie Wolle und Seide weisen hingegen bakterienabweisende Eigenschaften auf und können somit einer Keimbelastung entgegenwirken – vorausgesetzt sie werden regelmäßig gewechselt und ausgekocht. Zudem wirkt Seide kühlend und lindert wunde Mamillen.

Brustentzündung Keime können über kleine Risse in der Brustwarze in die Milchgänge geraten und eine Brustentzündung (Mastitis) auslösen. Anzeichen dafür sind eine schmerzende Brust, die in Teilen oder gänzlich hart, heiß und gerötet ist. Zudem stellen sich grippeähnliche Gliederschmerzen und Fieber ein, das oft 40 Grad Celsius erreicht. Eine Mastitis ist eine ernsthafte Komplikation, da entstehende Abszesse operativ entfernt werden müssen. Die stillende Mutter sollte, auch wenn das Fieber nur gering ausfällt, bei einer Mastitis sich schonen und das Bett hüten. Häufiges Anlegen des Säuglings hilft, die Brust schnell zu entleeren, was mit einer deutlichen Besserung der Beschwerden einhergeht. Ist das Stillen zu schmerzhaft oder nicht möglich, muss die Milch manuell abgestrichen oder mit einer Milchpumpe abgepumpt werden. Gegebenenfalls wird eine antibiotische Behandlung erforderlich, die aber nicht zwangsläufig mit dem Abstillen einhergeht. Ibuprofen lindert die Schmerzen und wird auch vom Säugling vertragen.

Milchstau Häufiger als wunde, risige Brustwarzen ist ein Milchstau die Ursache einer Mastitis. Ein Milchstau äußert sich ähnlich wie eine Brustentzündung. Auch er bereitet Schmerzen und ist durch eine gespannte, pralle Brust gekennzeichnet, der jegliche Berührung äußerst unangenehm ist. Im Gegensatz zur Mastitis fehlt aber das Fieber, da (noch) keine Entzündung beziehungsweise Infektion vorliegt. Die Übergänge

zwischen einem Milchstau und einer Mastitis sind jedoch fließend und die Beschwerden können innerhalb weniger Stunden nachlassen oder sich verschlechtern. Daher ist es auch hier sinnvoll, rechtzeitig die professionelle Hilfe einer Hebamme oder Still- und Laktationsberaterin einzuholen.

Bei einem Milchstau muss die Brust möglichst schnell von der Milch befreit werden, daher sollte das Kind so häufig wie möglich gestillt werden. Wird der Säugling so angelegt, dass der Unterkiefer auf die verhärtete Stelle zeigt, gelingt eine Entleerung der Brust am besten. Vor der Stillmahlzeit helfen feucht-warme Umschläge, die Milch besser zum Fließen zu bringen. Im Anschluss können Quarkwickel oder Coolpacks Linderung verschaffen und die Milchbildung verringern.

Zu wenig Milch Auch gibt es Phasen, die mit einer zu geringen Milchproduktion einhergehen. Zur Unterstützung der Milchbildung sollten stillende Frauen viel trinken. Vorzugsweise eignet sich stilles Wasser oder Tee. Eine Kombination aus Fenchel, Kümmel und Anis zu gleichen Teilen hat sich als Milchbildungstee bewährt. Zudem wird durch häufiges Anlegen die Milchproduktion erhöht. Reicht dies nicht aus, kann nach jeder Stillmahlzeit die Brust noch durch ein etwa zehnminütiges Anlegen einer elektrischen Intervallmilchpumpe angeregt werden. Ebenfalls kann eine mehrmals tägliche Massage der Brust mit ätherischen Ölen (z. B. aus Anis, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel) hilfreich sein.

Milchfluss regulieren mit Phytolacca Stillende Mütter profitieren bei den unterschiedlichen Stillproblemen von Phytolacca. Dabei muss die entsprechende Potenz je nach Zustand des Milchflusses ausgewählt werden. Während bei zu wenig Milch D12 die richtige Wahl ist, erfordert eine Brustentzündung D6. Phytolacca D1 ist das Mittel der Wahl zum Abstillen. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*