Wunde Brustwarzen

WARUM SIE BEIM STILLEN ENTSTEHEN UND WAS DU DAGEGEN TUN KANNST

Stillen ist ein wunderbarer Start in das Leben mit deinem Baby. Es ist die natürliche und gesunde Art, dein Baby zu ernähren. Gleichzeitig findest du beim Stillen Ruhe und kannst dich zusammen mit deinem Kind entspannen. In den ersten Wochen nach der Geburt lernt ihr das Stillen gemeinsam, was euch Schluck für Schluck einander näherbringen wird.

Doch es können auch Komplikationen auftreten, die dem Stillen etwas von seinem Zauber nehmen. Deshalb solltest du dir bei Beschwerden an den Brustwarzen Hilfe und Rat von einer Hebamme oder Stillberaterin holen.

Warum bekommen manche Frauen wunde Brustwarzen?
Viele Mütter klagen anfangs und manche auch für längere Zeit über schmerzende und wunde Brustwarzen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Am häufigsten liegt die Ursache darin, dass dein Baby nicht korrekt an deiner Brustwarze saugt. Die Art und Weise, wie ein Neugeborenes angelegt wird, spielt also eine wichtige Rolle. Schon kleinste Veränderungen können hier eine große und vor allem angenehme Wirkung haben.

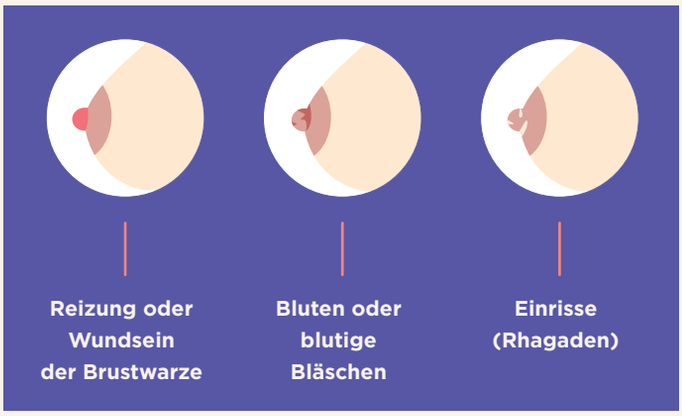
In einigen Fällen, besonders wenn die Beschwerden länger anhalten, liegt der Grund in der Anatomie des Babys. Ein verkürztes Zungenbändchen im Mund wirkt sich negativ auf die Beweglichkeit der Zunge aus und kann so zu einer falschen Saugtechnik führen, die die Brustwarzen beschädigt. Verspannungen der Muskulatur, die bei Neugeborenen durch die Geburt entstehen können, können ebenfalls wunde Brustwarzen verursachen. Auch Infektionen kommen als Ursache für die Beschwerden infrage. Natürlich können auch Mütter, die ihre Muttermilch mithilfe einer Milchpumpe abpumpen, Schmerzen und Beschwerden an den Brustwarzen haben. Hier liegt der Grund meist in einer falschen Größe der Brusthaube bzw. des Saugaufsatzes oder darin, dass die Saugstärke zu hoch eingestellt ist.

Auch bei der Verwendung von Stillhütchen* sollte auf die richtige Größe geachtet werden. Zu große Stillhütchen erlauben eine starke Reibung am Übergang von der Brustwarze zum Warzenhof. Bei einer zu klein gewählten Größe reibt die Haut der Brustwarze an der Silikonwand des Hütchens und scheuert sich ebenfalls wund.

Welche Arten von wunden Brustwarzen gibt es?
Wenn die Haut der Brustwarze oberflächlich verletzt und gerötet ist, spricht man von wunden Brustwarzen. Möglich sind auch verschieden tiefe Einrisse der Brustwarzenhaut. Diese Art von Verletzung heißt Brustwarzenrhagade. In seltenen Fällen entstehen durch einen ungünstigen Sog im Mund des Kindes auch kleine, mit Blut gefüllte Bläschen.

Alle Verletzungen verursachen Schmerzen während des Stillens und häufig ein brennendes Gefühl in den Stillpausen. Kleine Hämatome auf dem Warzenhof, die bei falschem Anlegen auch schnell entstehen können, sind in der Regel nicht schmerzhaft und heilen ohne weitere Maßnahmen ab.

* Stillhütchen sollten nur nach Empfehlung und unter Anleitung einer Hebamme oder Stillberaterin verwendet werden.



WAS TUN, WENN DIE BRUSTWARZEN SCHMERZEN?

01 Lass deine Stilltechnik überprüfen. Das bedeutet, dass eine Stillberaterin oder Hebamme das Anlegen und Trinken deines Babys beobachtet. Es ist wichtig, dass dein Baby beim Andocken seinen Mund weit genug öffnet, viel Warzenvorhof erfasst und sich seine Lippen nach dem Anlegen an deiner Brust umstülpen.

Eure Stillposition hat ebenfalls einen großen Einfluss auf das Wohl deiner Brustwarzen. Probiere verschiedene Positionen aus. Du solltest auf jeden Fall bequem sitzen oder liegen. Kissen, spezielle Stillkissen oder auch eine Fußbank können dich gut unterstützen. Die zurückgelehnte Stillposition senkt laut einer neuen Untersuchung das Risiko, wunde und beanspruchte Brustwarzen zu bekommen.[1]

02 Pflege deine Brustwarzen mit hochaufgereinigtem Lanolin. Trage nach jedem Stillen je eine erbsengroße Menge davon auf deine Brustwarzen auf. Diese spezielle Brustwarzensalbe musst du vor dem nächsten Stillen nicht abwaschen. Sie bildet eine halbdurchlässige Schicht auf deiner Brustwarze und unterstützt so die feuchte Wundheilung. Dabei können Wunden schneller und ohne Schorfbildung abheilen.

Das Auftragen und Trocknenlassen von Muttermilch auf den schmerzenden Brustwarzen ist der Anwendung einer Lanolin-Brustwarzensalbe unterlegen. Das zeigt eine Untersuchung aus dem Jahr 2011.[2]

03 Hygiene ist bei wunden Brustwarzen enorm wichtig. Wasche dir vor dem Stillen gründlich die Hände. Eine Desinfektion der Brustwarzen ist jedoch nicht notwendig. Es kann allerdings hilfreich sein, deine Brustwarzen nach dem Stillen mit isotonischer Kochsalzlösung zu spülen.[3] So sinkt das Risiko einer Infektion mit Keimen. Kochsalzlösung bekommst du in der Apotheke.

04 Trage saugfähige Stilleinlagen. Achte bei der Auswahl deiner Stilleinlagen darauf, dass sie schnell viel Flüssigkeit aufsaugen können, damit deine Brustwarzen nicht über längere Zeit dem feuchtwarmen Milieu ausgesetzt sind.

05 Schmerzmittel sind okay. Wenn der Anlegeschmerz zum Beispiel so groß ist, dass du über das Abstillen nachdenkst, ist es völlig in Ordnung, ein Schmerzmittel einzunehmen. Bitte sprich mit deiner Hebamme, deiner Stillberaterin oder Gynäkologin bzw. deinem Gynäkologen über ein geeignetes Mittel.

06 Vermeide künstliche Sauger. Dein Baby sollte sein Saugbedürfnis in den ersten 6-8 Wochen ausschließlich an deiner Brust befriedigen dürfen, damit ihr ein eingespieltes Stillteam werden könnt. Nutze in dieser Zeit möglichst keinen Schnuller. Setze ein Fläschchen nur dann ein, wenn es medizinisch notwendig ist, weil dein Baby beispielsweise zu viel Gewicht verloren hat oder sein Blutzucker nicht stabil ist.

07 Wenn du ein Stillhilfsmittel wie Stillhütchen oder eine Milchpumpe verwendest, überprüfe die korrekte Größe. Bitte bedenke, dass während des Stillens und des Abpumpens die Brustwarzen etwas größer werden. Auch im Laufe der Stillzeit kann sich die Größe deiner Brustwarzen verändern. Solltest du also später noch einmal Beschwerden haben, gilt es, dein Stillhilfsmittel anzupassen.

08 Hol dir Hilfe. Bei hartnäckig schmerzenden, wunden Brustwarzen solltest du eine Stillberaterin oder Hebamme kontaktieren. Denn sie kann dir nicht nur wertvolle Tipps geben, sondern dir auch unterstützend zur Seite stehen. Schmerzen beim Stillen, unter anderem hervorgerufen durch wunde Brustwarzen, sind der häufigste Grund für junge Mütter abzustillen. Die Heilung beanspruchter Brustwarzen kann einige Zeit dauern. Hab Geduld. Wir wünschen dir gute Besserung und eine schöne Stillzeit!

Dieses und weitere Infoblätter findest du hier auch zum Download: **www.lansinoh.de**

Quellen:

1 Milinco.M et all, Effectiveness of biological nurturing on early breastfeeding problems: a randomized controlled trial. Int. Breastfeed J. 2020 Apr 5; 15(1):21.

2 Abou-Dakn, M., Fluhr, J.W., Gensch, M., Wockel, A., 2011. Positve effect of HPA lanolin versus expressed breastmilk on painful and damagednipples during lactation. Skin Pharmacol Physiol 24 (1), 27-35.

3 Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), Therapie entzündlicher Brusterkrankungen in der Stillzeit, 2013.

30755 LAN012 03/23

Hier geht's zum Download der Infoblätter!

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/10107-2005-1003