

Milchstau und Mastitis

Wie du eine Brustdrüsenentzündung vermeiden kannst

Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind eine besonders spannende und emotionale Zeit. Du und dein Baby müsst euch an die neue Situation gewöhnen und euch kennenlernen. Und gemeinsam findet ihr heraus, wie das Stillen für euch am besten funktioniert. Stillen ist Übungssache und manchmal auch eine Geduldsprobe. Du wirst sehen: Nach einigen Tagen fällt dir das Anlegen und deinem Neugeborenen das Saugen zusehends leichter. Falls du Unterstützung brauchst, lass dir von deiner Hebamme oder Stillberaterin dabei helfen. Wenn du dir und deinem Baby genügend Zeit und Ruhe gibst, werdet ihr sicher schnell ein eingespieltes Team!

Stille nach dem Bedarf deines Kindes

Ein fester Stillrhythmus ist am Anfang nicht zu erwarten und auch gar nicht nötig. Du solltest dein Baby nach Bedarf stillen. In den ersten acht Wochen trinkt es vermutlich unregelmäßig acht- bis zwölfmal am Tag oder sogar häufiger. Es kann auch sein, dass es sich gegen Abend über mehrere Stunden hinweg in kurzen Abständen meldet, zum Beispiel halbstündlich. Dieses sogenannte Clusterfeeding ist ganz normal bei Babys.

Bis sich dein Körper auf die Bedürfnisse deines Kindes eingestellt hat, läuft die Milchproduktion auf Hochtouren. Deine Brüste können sehr voll werden und prall anschwellen. Wenn dein Baby es noch nicht schafft, deine Brust leer zu trinken, kann es passieren, dass du einen Milchstau bekommst. Ein erstes Symptom dafür ist ein schmerzhaftes Spannen. Später wird die Brust fühlbar heiß und ist leicht gerötet. Auch nach dem Stillen fühlst du beim Tasten noch verhärtete Knötchen – die blockierten Milchdrüsen.

Einige praktische Stilltipps:

- Trage in der Stillzeit bequeme und lockere Kleidung und am besten einen gut sitzenden Still-BH. Dauerhafter Druck durch schlecht sitzende, zu enge BHs oder durch BH-Bügel kann das Brustgewebe einklemmen und Schmerzen verursachen. Vielleicht ist es für dich auch angenehmer, gar keinen BH oder ein Stilltop oder -bustier zu tragen.
- Vermeide enge Sicherheitsgurte und schwere Schultertaschen, um den Druck auf deine Brüste zu verringern.
- Du kannst deine Brust beim Stillen im sogenannten „C-Griff“ halten, indem du deine Hand unter die Brust und den Daumen ohne Druck auf die Brust legst. So hältst du deine Brust sicher, aber nie zu fest.
- Wasche deine Brüste beim Duschen mit klarem Wasser. Benutze kein Duschgel und keine Seife für die Brust, damit die empfindliche Haut der Brustwarze nicht austrocknet. Tupfe die Brustwarze vorsichtig trocken.



- Wechsle häufig die Handtücher und Stilleinlagen, damit sich darauf keine Keime festsetzen.
- Gönn dir ausreichend Ruhe. Gib Aufgaben im Haushalt an deinen Partner, Familie und Freunde ab, um zu schlafen und zwischendurch zu entspannen.
- Versuche über den Tag, an beiden Brüsten etwa gleich lange und oft zu stillen.
- Ändere hin und wieder die Stillposition, um alle Bereiche der Brust zu entspannen. Idealerweise sollte sich die Brust nach dem Stillen deutlich weicher anfühlen.
- Achte auf die frühen Hungerzeichen deines Kindes: Es schmatzt, leckt seine Lippen, streckt die Zunge heraus, öffnet den Mund und sucht nach der Brust, indem es den Kopf hin- und herbewegt. Weinen oder Schreien sind späte Hungerzeichen.

So kannst du eine Brustentzündung vermeiden

Damit sich ein Milchstau schnellstmöglich wieder auflöst und sich deine Milchdrüsen nicht entzünden, hier einige Ratschläge zur ersten Hilfe:

- Stille, sooft du kannst! Dies ist die beste Möglichkeit, den Milchstau wieder loszuwerden und eine Infektion deiner Brust zu vermeiden.
- Stille dein Baby abwechselnd an beiden Brüsten und verändere immer wieder die Stillposition. Dadurch kann dein Kind alle Bereiche der Brust leeren.
- Das Kinn deines Babys sollte beim Stillen auf die Verhärtung zeigen, so kann diese natürlich ausmassiert werden. Ist die Verhärtung beispielsweise an der äußeren Seite der rechten Brust, lege dein Kind rechts in der Rückenhaltung an.

- Verzichte auf alles, was deine Brust einengen könnte: Vertraue deinem Körpergefühl und verzichte auf einen BH, wenn sich das besser anfühlt.
- Vermeide schweres Heben und Tragen und lege nichts Beschwerendes wie etwa eine Wärmflasche auf deine Brust, auch nicht dein Baby.
- Ruh dich aus! Hebammen empfehlen strenge Bettruhe. Eine Studie hat gezeigt, dass Stress und Müdigkeit einen Milchstau oder eine Brustentzündung begünstigen können. Partner, Freunde und Familie sollten dich jetzt entlasten, wo es nur geht.
- Bitte deine Hebamme oder Stillberaterin um Hilfe. Sie kann dir zeigen, wie du deine Brust sanft massierst und Verhärtungen lösen kannst, damit die Milch weiterhin gut fließt.
- Wärme sorgt für Entspannung und regt den Milchfluss an. Wärme deine Brust am besten mit einer Kompresse oder feuchtwarmen Umschlägen. Das entspannt das Gewebe und das Stillen wird einfacher.
- Bei Schmerzen helfen kühlende Brustwickel oder mit Gel gefüllte Thermoperlen-Kissen nach dem Stillen. Wenn du die Brust kühlst, ziehen sich die Gefäße zusammen, dadurch verringert sich die Spannung in deiner Brust.



Abpumpen trotz Milchstau

Wenn dein Baby nicht oder nicht lange genug trinkt und das Stillen die Verhärtung des Milchstaus nicht lösen kann, kann deine Hebamme oder Stillberaterin dir Massagetechniken zeigen, um das Stillen trotzdem zu ermöglichen. Nur du selbst solltest deine Brust austreichen, denn du weißt am besten, wo die schmerzhaften Stellen sind und wie empfindlich diese sind.

Eine andere Möglichkeit: Pumpe an der betroffenen Brust ab. Damit kannst du die Schwellung verringern und die blockierten Milchkanäle entleeren. Eine Handmilchpumpe reicht dafür vollkommen aus. Versuche, den Milchfluss durch feuchte Wärme zu unterstützen. Du kannst die Brust vor dem Abpumpen mit warmem Wasser abduschen und sie dabei vorsichtig in Richtung Brustwarze massieren. Setze anschließend die Handmilchpumpe an und erzeuge einen sanften Zug. Du solltest weder beim Massieren noch beim Abpumpen Schmerzen verspüren. Pumpe nur so lange ab, bis deine Brust entspannter ist, denn das Abpumpen regt die Milchproduktion weiter an. Eventuell wird dein Baby nun selbst die Brust erfassen und so trinken, dass sie sich entleert.

Manche Mütter berichten, dass ihr Baby ausgerechnet während des Milchstaus nicht an die Brust wollte oder nach wenigen Zügen das Trinken verweigerte. Es kann sein, dass die Milch einen ungewohnt salzigen Geschmack hat. Wenn du auch nach mehreren Versuchen, dein Kind anzulegen, keinen Erfolg hast, entleere die Brust durch Abpumpen.

Eine Brustentzündung erkennen

Ein Milchstau löst sich durch Massieren, Abpumpen und viel Ruhe meistens nach kurzer Zeit. Fühlst du dich nach acht bis 24 Stunden jedoch immer noch nicht besser, haben sich die blockierten Milchkanäle möglicherweise entzündet. Eine solche Brustdrüsenentzündung (Mastitis) kann sehr schmerzhaft sein und muss ärztlich behandelt werden.

Anzeichen einer Mastitis sind:

- ✓ Körpertemperatur über 38,4° C
- ✓ Rötung auf der betroffenen Brust und eine Berührungsempfindlichkeit
- ✓ grippeähnliche Symptome wie allgemeines Unwohlsein, Schläppheit, Übelkeit oder Schüttelfrost

Deine Ärztin oder dein Arzt kann dir – wenn nötig – ein Antibiotikum und fiebersenkende Medikamente verschreiben, die mit dem Stillen verträglich sind. Du kannst beruhigt weiterstillen, dank der Antikörper in der Muttermilch ist dein Baby vollkommen geschützt.

Wir wünschen dir eine tolle Stillzeit und alles Gute!

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen:
Deutscher Hebammenverband, www.hebammenverband.de
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen,
www.bdl-stillen.de

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