

- Beginnen Sie mit der weniger betroffenen Brust und wechseln Sie nachdem der Milchspendereflex ausgelöst ist, gegebenenfalls zur stärker betroffenen Seite.
- Benutzen Sie in den ersten Tagen keine Stilleinlagen um die Luftzufuhr nicht einzuschränken und eine optimale Blutzirkulation zu gewährleisten. Durchblutetes Gewebe wird weniger wund und ist elastischer. Auch auf einen BH sollten Sie zumindest stundenweise verzichten.
- Lassen Sie die Muttermilch an der Brustwarze antrocknen.
- Damit die Haut geschmeidig bleibt und Risse verhindert werden, können Sie eine winzige Menge gereinigte Lanolinsalbe zwischen den Fingern verreiben und nach dem Stillen auftragen. Die Salbe bekommen Sie von uns nach Bedarf

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an das Fachpersonal der Mutter-Kind-Station.

Wir wünschen Ihnen viel Stillvergnügen!

Kontakt:

Herausgeber: Klinikum Konstanz,
Frauenklinik und Geburtshilfe
Luisenstraße 7, 78464 Konstanz
Tel: 07531 801-1601

Erstellt im Rahmen der "Qualifikation zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC"

von Rita Zoller-Humbert
(Krankenschwester)

Mutter-Kind-Station



Informationen über die Vermeidung und Behandlung wunder Brustwarzen

Liebe Mütter,

schmerzende Brustwarzen sind entmutigend.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einfache aber wirkungsvolle Maßnahmen an die Hand geben, damit Sie dieses Problem schnell überwinden.

Wunde Brustwarzen treten am häufigsten in den ersten Wochen nach der Geburt auf. Eine leichte Irritation oder Empfindlichkeit in den ersten Tagen ist normal. Starke Schmerzen und längeres Wundsein dagegen sind behandlungsbedürftig.

Die häufigste Ursache für wunde Brustwarzen ist eine ungünstige Anlegeposition, in der das Baby die Brust nicht gut fassen kann.

Folgende Maßnahmen können wunde Brustwarzen verhindern, bzw. eine erforderliche Therapie unterstützen:

- Das richtige Anlegen ist entscheidend. Lassen Sie sich beim Anwenden der verschiedenen Stillpositionen von einer Fachkraft beraten und begleiten. Wir helfen Ihnen gerne!
- Die Brustmassage, die Ihnen von uns erklärt und gezeigt wurde, dient dazu, den Milchspendereflex auszulösen. Auch dies schont Ihre Brustwarzen. Zudem ermöglicht es dem Baby, schneller die kostbare Vormilch zu entleeren. Sie können jederzeit bei uns nachfragen bzw. in der Stillbroschüre nachlesen.
- Waschen Sie sich oft die Hände mit Seife und einmal täglich die Brüste unter fließendem Wasser ohne Seife. Das reduziert das Risiko einer Infektion.
- Nutzen Sie die Zeit hier bei uns auf Station die unterschiedlichen Stillpositionen kennenzulernen. Beim Wechseln der Stillpositionen werden unterschiedliche Bereiche der Brustwarze stärker beansprucht, daher ist abwechseln sinnvoll.
- Stillen Sie häufiger und kürzer. Eine Stillpause mit regelmäßigem Abpumpen der Muttermilch kann in seltenen Fällen nötig sein.
- Idealerweise beendet das Baby die Stillmahlzeit. Wenn Sie Ihr Kind von der Brust nehmen wollen, lösen sie zuerst das Vakuum, indem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel zwischen Babys Kieferleisten schieben.