



Wunde Brustwarzen

Stillen ist eine Kunst, die man lernen muss. Wenn Sie beim Anlegen Ihres Babys zum Stillen das Gefühl von Wundsein haben, das über eine leichte Empfindlichkeit hinaus geht, dann sollten Sie einige Schritte unternehmen, damit Sie sich weiterhin wohl fühlen und Freude beim Stillen Ihres Babys haben.

Die Veränderung der Position, in der Sie Ihr Baby anlegen, kann oftmals helfen, wunden und gerissenen Brustwarzen abzuwehren und den Beginn des Heilens zu ermöglichen. Das Stillen sollte keine Schmerzen verursachen, obwohl einige Mütter das Saugen in den ersten Tagen als leicht belastend für die Haut empfinden, da sich das Brustgewebe dehnt. Wenn die Schmerzen während des weiteren Verlaufs der Stillzeit weiter anhalten, sollten geeignete Schritte unternommen werden.

Sie und Ihr Baby müssen sich wohl fühlen, damit sich Ihr Baby gut an der Brust festhalten und festsaugen kann. Das Baby muss seinen Mund weit öffnen und einen großen Mundvoll Ihrer Brust nehmen. Wenn Ihr Baby richtig angelegt ist und sich festgesaugt hat, hat die Dauer des Saugens mit aller Wahrscheinlichkeit keinen Einfluss darauf, ob Ihre Brustwarzen noch wund werden oder nicht.

Anlegen und Festsaugen

Schlechtes Anlegen und ungenügendes Festsaugen sind die häufigsten Ursachen für wunde Brustwarzen. Wenn das Baby immer richtig angelegt wird, sollte es ein zufriedenes Kind sein, das gut wächst und an Gewicht zunimmt. Häufig haben alle beim Stillen auftretenden Probleme, wie nicht genügend Milch, wunde Brustwarzen, geringe Gewichtszunahme und zu langes Saugen des Babys, eine Auswirkung auf das Festhalten und -saugen. Ein Baby muss sich gut festhalten können, um den Milchfluss aus der Brust gut und wirkungsvoll stimulieren zu können. Eine gute Position für das Baby ist dann gegeben, wenn die Lippen des Babys rundherum anliegen und das Baby gut saugt. Die Spitze seiner Nase und das Kinn können während des Stillens dabei in Kontakt mit der Brust sein.

Die meisten Mütter empfinden dann, dass ihr Baby sicher geschützt ist, wenn es auf seiner Seite gehalten wird und sich an ihren Körper anschmiegt. Wenn das Baby den Mund weit öffnet, möglichst viel Brust in seinen Mund nimmt und dabei die Brustwarze im hinteren Teil des Mundes liegt.

Einige stillende Mütter erreichen dies durch folgendes:

- Das Baby wird vom Schoß der Mutter gestützt, liegt auf seiner Seite und kommt von leicht unterhalb zur Brust. Um beispielsweise die linke Brust zu geben, hält die Mutter den Po des Babys mit dem rechten Ellbogen an sich; ihre rechte Hand liegt dabei auf seinen Schulterblättern, ihre Finger und der Daumen befinden sich zu beiden Seiten seines Halses.
- Die Brust bleibt da, wo sie sich von Natur aus befindet, d.h. nicht zum Baby nach oben halten. Wenn Sie Ihre Brust gerne abstützen möchten, halten Sie Ihre Finger möglichst weit von der Brustwarze entfernt.
- Das Kinn des Babys wird in einem Abstand von ungefähr 3 cm an die Brustwarze gehalten. (Nase an der Brustwarze).
- Das Baby wird seinen Kopf leicht nach hinten neigen, den Mund weit öffnen (die Zunge ist dabei unten) und einen großen Mund voll Brustgewebe entlang der Zunge einsaugen.
- Wenn das Baby stark saugt, legt die Mutter oft ihren linken Arm um das Baby, so dass der Kopf des Babys auf diesem Arm liegt und der rechte Arm dann entspannen kann.
- Ihr Baby sollte sich von der Brust lösen, wenn es genügend getrunken hat. Sie können ihm dann die andere Brust anbieten. Gehen Sie dazu spiegelbildlich zu der vorstehenden Beschreibung vor.

Andere Mütter ziehen die „Football“- oder Klemm-Position vor. Hier ragen die Füße ihres Babys hinter ihrem Rücken hervor. Eine andere Position ist die Wiegen-Haltung (quer über den Schoß) oder das Hinlegen. Bei jeder Position ist es wichtig, dass es Ihrem Baby möglich ist, einen ganzen Mundvoll Ihrer Brust zu nehmen, so dass Ihre Brustwarze geschützt ist. Dadurch sollten Sie sich sofort wohler fühlen. Falls die Schmerzen über die ersten paar „Dehnungssauger“ nach einem oder zwei Tagen des Heilens hinausgehen, sollten Sie sich an einen Spezialisten / eine Spezialistin für das Stillen wenden, da andere Ursachen vorliegen können.

Tipps für das bessere Heilen von wunden Brustwarzen

- Überprüfen Sie das Anlegen und das Ansaugen. Ihr Baby sollte einen großen Mund voll Brust nehmen, die Zunge des Babys liegt dabei unter der Brustwarze. Das Verändern der Stillposition kann auch helfen - vielleicht stillen Sie einmal im Liegen oder so, dass die Füße des Babys hinter Ihren Rücken zeigen.



- Häufiges Stillen kann helfen. (Ein neugeborenes Baby muss innerhalb von 24 Stunden 8 bis 12 Mal gestillt werden.) Das bedeutet, dass sich Ihre Brust nicht zu sehr mit Milch füllt, und dass es einfacher für Ihr Kind ist, sich festzusaugen.
- Einige Mütter sind der Ansicht, dass es hilft, mit dem Säugen auf der Seite zu beginnen, auf der die Brustwarze weniger wund ist, und zwar so lange, bis die Milch einschießt, um dann das Baby auf die andere Brust umzulegen. Entspannungsatmen kann ebenfalls helfen.
- Lösen Sie den ganzen Druck, den Ihr BH ausübt. Einige Mütter sind der Ansicht, dass sich die Brustwarzen beim Tragen eines BHs gegen den Druck dadurch schützen lassen, dass sie Plastik-Teefilter (von denen die Haltegriffe abgeschnitten worden sind) in die Körbchen ein legen. Andere Mütter verwenden Brustschalen.
- Verwenden Sie keine Brustpolster mit Plastikrücken, die die Brustwarzen feucht halten. Wenn Sie nach dem Stillen etwas Milch auf die Brustwarzen herausdrücken, fördert das den Heilungsprozess.
- Verwenden Sie auf Ihren Brustwarzen keine Seifen, da diese die Haut austrocknen können.
- Die meisten Mütter erfahren jedoch durch das Auftragen des sicheren, ultrareinen Lansinoh schnelle Linderung der Beschwerden. Lansinoh wurde speziell für stillende Mütter entwickelt. Es ist gezeigt worden, dass feuchte Wundheilung den Heilungsprozess beschleunigt. In Verbindung mit dem richtigen Anlegen und Festsaugen des Babys können wunde Brustwarzen sehr schnell wieder abheilen.
- Während der Zeit, in der sich die Brustwarzen erholen und heilen, finden es einige Mütter hilfreich, sich beim Anlegen Ablenkung zu verschaffen. Probieren Sie aus, ob Musik, Unterhaltungen oder Fernsehen für Sie geeignet sind.

Andere Situationen, die in den frühen Tagen Wundheit verursachen können

Anschwellen

Falls Ihre Brüste sehr stark mit Milch gefüllt sind, kann es Ihrem Baby schwer fallen, sich festzusaugen. Es fällt Ihrem Kind dann unter Umständen etwas leichter, sich festzusaugen, wenn Sie vorher etwas Milch von Hand herausdrücken, bevor Sie Ihr Baby stillen. Einigen Mütter schafft es auch Erleichterung, wenn Sie ihre Brüste in eine Schüssel mit warmem Wasser eintauchen, ein Bad oder eine Dusche nehmen. Andere wiederum wickeln gefrorene Erbsen in ein Tuch, das sie dann an ihre Brust halten, um

anschließend einige Minuten vor dem Stillen zu einer warmen Kompresse zu wechseln. Wieder andere finden Hilfe dadurch, dass Sie Kohlblätter in den Körbchen ihrer BHs tragen. Häufiges Füttern, wenigstens alle 2 Stunden und in größeren Abständen während der Nacht, beugt ebenfalls dem Anschwellen vor.

Flache oder nach innen gekehrte Brustwarzen

Flache oder nach innen gekehrte Brustwarzen wurden bisher immer als ein Problem angesehen. Heute wissen wir jedoch, dass die Menge der vom Baby in den Mund aufgenommenen Brust der entscheidende Punkt ist. Nicht die Form der Brustwarzen. Wenn Sie Ihr Baby so anlegen, dass es einen großen Mund voll Ihrer Brust nehmen kann, wird es die Brustwarze aus der Brust heraus und in seinen Mund einsaugen. Andere Mütter ziehen Ihre Brustwarzen in den ersten Tagen auch mit Hilfe einer Milchpumpe heraus oder indem sie eine halbe Stunde vor dem Stillen Brustschalen tragen.

Verwechseln von Sauger und Brustwarze

Einigen Babys fällt es schwer, zwischen der Mutterbrust mit ihren Brustwarzen und künstlichen Saugern (Schnullern, Saugern etc.) hin und her zu wechseln. Diese Babys saugen an der Brust so als ob es ein künstlicher Sauger wäre, für den eine ganz andere Technik erforderlich ist. Das kann bei Ihnen zu wunden Brustwarzen führen, da Ihre Brust vom Baby nicht so tief in den Mund genommen wird. In einigen Untersuchungen ist gezeigt worden, dass manche Babys besser mit einer solchen Situation umgehen können, wenn ihnen keine künstlichen Gummisauger gegeben werden, bevor sie vier Wochen alt sind.

Unterbrechen des Saugens

Wenn Sie Ihr Baby von der Brust wegnehmen, ohne das Saugen vorher unterbrochen zu haben, kann dies zum Wundwerden Ihrer Brustwarzen führen. Viele Mütter lassen ihre Babys so lange an der Brust, bis sie sich von alleine lösen. Wenn Sie Ihr Baby aber abnehmen müssen, stecken Sie zuerst Ihren Finger zwischen die Gaumen des Babys, um so Ihre Brustwarzen zu schützen.

Situationen, die zu jeder Zeit ein Wundwerden verursachen können.

Soor

Rissige oder wunde Brustwarzen können der Anfangspunkt für das Entstehen von Soor sein. Symptome dafür können das plötzliche Auftreten von Brust- oder Brustwarzenschmerzen sein, die von pink gefärbten und juckenden Brustwarzen begleitet sein können. Auch



starke Schmerzen lassen sich nicht dadurch lindern, dass mehr Brustgewebe vom Baby in den Mund genommen wird. Ihr Baby hat vielleicht weiße Stellen in seinem Mund, ist während des Stillens oder danach unruhig oder hat einen hochroten Windelausschlag. Oder es zeigen sich keinerlei Symptome. In einem solchen Fall sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen, damit er gleichzeitig Sie und Ihr Baby in einer Weise behandelt, die mit dem Stillen verträglich und unbedenklich ist. Es gibt auch Mütter, die hier homöopathische Mittel einsetzen. Bei einer solchen Behandlung werden die Symptome erst schlimmer, bevor sie sich bessern.

Ekzeme

Bei Ekzemen, Eiterflechte, Dermatitis und Herpes simplex handelt es sich um Hauterkrankungen, die selten auf oder an Brustwarzen auftreten können. Sollte eine Mutter den Verdacht haben, an einer oder mehrerer diese Krankheiten zu leiden, sollte sie einen Arzt aufsuchen.

Trockene Haut

Bei kalter Witterung können Brustwarzen dadurch aufspringen, dass feuchte Brustpolster oder Brustpolster mit Plastikrückseite verwendet werden. Lansinoh verschafft Linderung und begünstigt die feuchte Wundheilung.

Verwendung von Milchpumpen

Der falsche Gebrauch von Milchpumpen kann zu wunden Brustwarzen führen. Wenn eine Mutter eine Milchpumpe einsetzt, sollte sie darauf achten, dass Ihre Brustwarze mittig zur Pumpenöffnung sitzt. Das Formstück muss groß genug für Ihre Brustwarze sein und es sollte langsam begonnen werden. Falls es schmerzt, sollten Sie die Einstellung der Pumpe so lange verändern, bis es für Sie angenehmer ist.

Zungenbändchen und nicht ausreichendes Saugen

Die Zunge des Babys spielt eine wichtige Rolle. Durch ihre Bewegung (und die des Unterkiefers) wird der Milchfluss aus der Brustwarze stimuliert. Wenn die Zunge nicht

ausreichend eingesetzt wird, kann die Saugwirkung mit jedem einzelnen Saugen unterbrochen werden, was dazu führt, dass die Milch nur ineffizient aus der Brust gesaugt wird. Eine mögliche Folge ist, dass das Baby nur langsam an Gewicht zunimmt. Zungenbändchen können gekappt werden, wodurch das Stillen oftmals angenehmer wird.

Zahnen

Manchmal beißt ein Baby, wenn es am Zahnen ist. Wenn das passiert, ziehen viele Mütter ihr Baby nahe an sich, wodurch das Baby veranlasst wird, die Brust los zu lassen, um durch den Mund zu atmen. Andere Mütter ahnen das Beißen voraus und nehmen das Baby von der Brust ab, bevor es beißt. Das Beißen passiert oftmals gegen Ende eines Stillens, wenn die Zunge des Babys nicht mehr auf der Kauleiste liegt.

Hormone

Hormone können Überempfindlichkeiten verursachen, wenn eine Mutter stillt und gleichzeitig schwanger ist. Derselbe Effekt kann periodisch während des normalen Monatszyklus auftreten.

In den meisten Fällen heilen Wunde oder gerissene Brustwarzen schnell ab, wenn Sie erreichen, dass das Baby gut anliegt. Mit der Hilfe von Lansinoh kann das Stillen fortgesetzt werden, ohne unangenehm zu sein.

Textverweise:

Huml, S. Sore nipples. A new look at an old problem through the eyes of a dermatologist. *Pract Mid* 2:2 Feb 1999

La Leche League International. *The Womanly Art of Breastfeeding* 1999

Nikodem, VC et al Do cabbage leaves prevent breast engorgement? A randomised controlled study. *Birth* 1003:20:61-64

Positioning and Attaching Your Baby at the Breast. La Leche League 2000

Righard, L. Are breastfeeding problems related to incorrect breastfeeding technique and the use of pacifiers and bottles? *Birth* 1998;25(1):40-44

Walker, M. Breastfeeding and engorgement. *BF Abstracts* Nov 2000;202 11-12

Woolridge, MW The anatomy of infant sucking. *Midwifery* 2:164-71 1986

Jill Welsh IBCLC 2003

& Alison Douglas

