

Milchstau und Mastitis

Wie sich eine Brustdrüsenentzündung vermeiden lässt



Dieses Themenblatt zum Stillen befasst sich mit der Entstehung, Vorbeugung und Behandlung von Milchstau und Mastitis (Brustdrüsenentzündung). Welche Symptome warnen und wie kann frau sie in der Stillzeit vermeiden bzw. lindern?

In den ersten Tagen und Wochen lernen Sie und Ihr Baby das Stillen bzw. Trinken an der Brust – eine spannende Zeit. Bis Sie beide zu einem eingespielten Team werden, vergeht eine Weile. Üben Sie die Stillpositionen mit Ihrem Baby – am besten lassen Sie sich von Ihrer Hebamme oder Stillberaterin unterstützen. Stillen ist ein Lernprozess für Sie beide. Sie werden sehen, nach einigen Tagen fällt Ihrem Säugling Anlegen und Trinken zusehends leichter. Damit die Stillzeit eine wundervolle, die Bindung stärkende Erfahrung wird, haben wir für Sie einige Tipps zusammengestellt:

- Tragen Sie während – und auch schon direkt vor – der Stillzeit gut sitzende und lockere Kleidung. Dauerhafter Druck durch schlecht sitzende oder enge BHs oder gar BH-Bügel können das Brustgewebe einklemmen und zu Schmerzen führen. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie den BH einfach weglassen.
- Vermeiden Sie auch eng sitzende Sicherheitsgurte und schwere Schultertaschen, um den Druck auf Ihre Brüste zu verringern.
- Sie können Ihre Brust beim Stillen im sogenannten „C-Griff“ halten, indem Sie Ihre Hand unter der Brust positionieren und den Daumen, ohne Druck, auf die Brust legen. So halten Sie Ihre Brust sicher, aber nie zu fest.
- Waschen Sie Ihre Brüste regelmäßig mit klarem Wasser ab. Tupfen Sie die Brustwarze vorsichtig trocken. Wechseln Sie häufig die Handtücher, damit sich darauf keine Keime festsetzen.
- Vieles ist neu, manches auch anstrengend. Suchen Sie daher nach Ausgeglichenheit und vermeiden Sie Stress. Geben Sie Aufgaben im Haushalt an Ihren Partner, an Familie und Freunde ab, um ausreichend Schlaf und Entspannung zu finden. Wenn Sie sich auf Ihr Baby und das Stillen konzentrieren können, genießen Sie beide die gemeinsame Zeit deutlich mehr.
- Versuchen Sie über den Tag, gleichmäßig an beiden Brüsten zu stillen. Ändern Sie die Stillpositionen, um alle Bereiche der Brust zu entspannen. Optimalerweise ist die Brust nach dem Stillen deutlich weniger druckempfindlich.
- Zu Beginn sind frühes, häufiges Stillen und richtige Stillpositionen für den weiteren Stillverlauf wichtig. Lernen Sie daher die frühen Hungerzeichen Ihres Kindes kennen: Es öffnet den Mund wie beim Erfassen der Brustwarze, leckt seine Lippen, streckt die Zunge heraus, bewegt den Kopf suchend hin und her oder steckt seine Fäustchen in den Mund.

Ein fester Stillrhythmus ist am Anfang nicht zu erwarten und vor allem nicht nötig. Sie sollten Ihren Säugling nach Bedarf stillen. In den ersten acht Wochen trinkt Ihr Baby vermutlich unregelmäßig, 8 bis 12 mal am Tag oder sogar häufiger. Es kann auch sein, dass sich Ihr Baby gegen Abend in kurzen Abständen mehrmals meldet, z. B. innerhalb von 3h halbstündlich (sogenanntes „Cluster-Feeding“). Beobachten Sie Ihr Baby, bald werden Sie in der Lage sein, die frühen Hungerzeichen Ihres Kindes zu erkennen.



Bevor sich Ihr Körper auf die Bedürfnisse des Babys eingestellt hat, wird die Milchproduktion auf Hochtouren laufen. Die Brüste können sehr voll werden und prall anschwellen. Wenn das Baby noch wenig trinkt, kann es in dieser Situation zum Milchstau kommen. Erstes Symptom ist ein schmerzhaftes Spannen. Dann wird die Brust zusehends heißer, ist leicht gerötet. Auch noch nach dem Stillen erfüllen Sie beim Tasten verhärtete Knubbel – die blockierten Milchdrüsen.

Milchstau auflösen – Brustdrüsenentzündung verhindern

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

- Stillen Sie! Der Milchfluss ist die beste Methode, um eventuell beginnende Infektionen Ihrer Brustdrüsen zu verhindern. Keine Sorge: Bakterien werden im Magen Ihres Babys abgetötet.
- Stillen Sie Ihr Baby abwechselnd an beiden Brüsten und verändern Sie die Stillposition. Dadurch kann das Kind sämtliche Bereiche der Brust leeren. Das Kinn des Kindes sollte beim Stillen zur Verhärtung hin positioniert werden, um das Ausmassieren zu fördern. Ist die Verhärtung beispielsweise an der äußeren Seite der rechten Brust, legen Sie Ihr Baby rechts im Unterarmgriff an.



- Verzichten Sie auf alles, was Ihre Brust beengen könnte: Gehen Sie nach Ihrem Körpergefühl und verzichten Sie auf einen BH, wenn es angenehmer für Sie ist. Tragen Sie lockere Kleidung, vermeiden Sie Heben und Tragen und legen Sie sich nichts Beschwerendes auf die Brust (keine Wärmflasche), auch das Baby nicht.
- Ruhen Sie sich aus! Hebammen empfehlen strenge Bettruhe. Eine Studie hat gezeigt, dass Stress und Müdigkeit einen Milchstau oder eine Mastitis begünstigen können. Partner, Freunde und Familie sollten jetzt helfen.
- Bitten Sie Ihre Hebamme oder Stillberaterin um Hilfe. Sie kann Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Brust sanft massieren und Verhärtungen lösen können, damit die Milch weiterhin gut fließt.
- Warme Wasser sorgt für Entspannung und regt den Milchfluss an. Wenn Sie sich vor dem Stillen einen warmen Waschlappen auf die Brust legen, weitet das Ihre Gefäße und das Stillen wird einfacher.
- Gegen Schmerzen helfen kühlende Brustwickel, z.B. mit Kohlblättern oder Quark. Wenn Sie die Brust kühlen, ziehen sich die Gefäße zusammen, dadurch verringert sich die Spannung in Ihrer Brust.



Abpumpen beim Milchstau

Wenn das Baby nicht oder nicht lange genug trinkt bzw. die Verhärtung beim Milchstau nicht lösen kann, kann Ihre Hebamme oder Stillberaterin Ihnen Massagetechniken zeigen, um das Stillen zu ermöglichen.

Eine andere Möglichkeit: Pumpen Sie die Brust ab. Erstes Ziel ist es, die Schwellung durch Abpumpen zu verringern und die blockierten Milchkanäle in Fluss zu bringen. Eine Handmilchpumpe reicht bei akutem Bedarf vollkommen aus. Versuchen Sie auch hier, den Milchfluss durch feuchte Wärme zu unterstützen. Sie können die Brust mit warmem Wasser abduschen und dabei vorsichtig zur Brustwarze hin massieren. Anschließend setzen Sie die Handmilchpumpe an und erzeugen einen sanften Zug. Sie sollten weder beim Massieren noch beim Pumpen Schmerzen verspüren. Pumpen Sie nur solange, bis die Brust entspannter ist. Denn das Abpumpen regt die Milchproduktion weiter an. Eventuell wird das Baby nun selbst die Brust erfassen und wirkungsvoll entleeren.

Manche Mütter berichten, dass ihr Baby ausgerechnet während des Milchstaus nicht an die Brust wollte oder nach wenigen Zügen verweigerte. Es kann sein, dass die Milch einen ungewohnt salzigen Geschmack hat. Wenn mehrere Versuche das Kind anzulegen keinen Erfolg haben, entleeren Sie die Brust durch Abpumpen.

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen finden Sie z.B. hier: Deutscher Hebammenverband, www.hebammenverband.de Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen, www.bdl-stillen.de.

Dieses und weitere Themenblätter können Sie auch als PDF auf www.lansinoh.de herunterladen.

Mastitis erkennen

Die eben genannten Maßnahmen helfen den meisten Müttern, den Milchstau in kurzer Zeit aufzuheben. Fühlen Sie sich nach 8 bis 24 Stunden nicht besser, haben sich die blockierten Milchkanäle vielleicht entzündet. Eine solche Brustdrüsenentzündung – Mastitis – kann sehr schmerzhaft sein und muss behandelt werden.

Anzeichen einer Mastitis sind:

- Körpertemperatur über 38,4°C
- Rötung auf der betroffenen Brust sowie Berührungsempfindlichkeit auf diesem Hautareal
- Grippeähnliche Symptome wie allgemeines Unwohlsein, Schläppheit, Übelkeit oder Schüttelfrost
- Blut oder Eiter in Ihrer Muttermilch sind selten, aber möglich

Wenn eine Mastitis auftritt, sollten Sie umgehend Ihre Hebamme oder Stillberaterin kontaktieren, um die Ursache abzuklären und eine Wiederholung zu vermeiden.

Ihr Arzt kann Ihnen - wenn nötig - ein Antibiotikum verschreiben, das mit dem Stillen verträglich ist. Sie können beruhigt weiter stillen, dank der Antikörper in der Muttermilch ist Ihr Baby vollkommen geschützt. Auch eine homöopathische Therapie ist in einigen Fällen möglich.

Müttern auf der Suche nach einer Stillgruppe möchten wir gerne die Website www.stillgruppen.de ans Herz legen. Hier finden Sie nicht nur nette und entspannte Mütter aus Ihrer Gegend, sondern auch Hebammen, Stillberaterinnen, Trageberaterinnen und Doulas.