

Schmerzen beim Stillen



Patienten-Ratgeber

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können, und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Stillende, liebe Patientin,

Vertrauen Sie darauf, dass die Natur den Müttern alles für ein gelingendes Stillen mitgegeben hat. Die meisten Frauen brauchen zunächst Zeit, um sich an die neue Situation und Verantwortung zu gewöhnen. Auch werden Sie zusammen mit Ihrem Kind neue Techniken und Kenntnisse benötigen. Das läuft nicht immer ohne kleine „Stolperer“ oder Beschwerden ab. Leider kommen Schmerzen für Mütter manchmal unvorbereitet und so intensiv, dass sie das vorzeitige Abstillen erwägen. Doch es gibt verschiedene Arten von Schmerzen, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten und in verschiedensten Ausprägungen auftreten können. Einige Schmerzen sind normal und gehen von alleine zurück, bei anderen können Sie sich selbst helfen und ihnen mit der richtigen Technik begegnen oder mit geeigneten Wirkstoffen vorbeugen. Immer gibt es die Möglichkeit, auf die Unterstützung von Hebammen oder Ärzten zurückzugreifen.

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, Ihr Wohlbefinden und ein schmerzfreies Stillen schnell wieder herzustellen. Sie ersetzt aber nicht den Besuch beim Arzt oder bei der fachkundigen Betreuerin.

Ihr Team von



Wir danken Frau M. Burkhardt (Lehrerin für Hebammenwesen/ Still- und Laktationsberaterin IBCLC) für Ihre fachliche Beratung bei der Erstellung des Ratgebers.

Schmerzen zu Beginn der Stillzeit

Die Phase des Kennenlernens

Die gute Nachricht zuerst: Viele Schmerzen beim Stillen können durch das richtige Anlegen vermieden werden. Lassen Sie es sich daher möglichst frühzeitig zeigen – am besten gleich nach der Geburt im Krankenhaus – und probieren Sie es so lange aus, bis Sie für sich die optimale Haltung gefunden haben.

Wenn Ihnen das Saugen wehtun sollte, ist vielleicht die Position des Kindes noch nicht gut gewählt. Nehmen Sie also den Säugling von der Brust und legen Sie ihn neu an. Ein Baby hat eine durchaus starke Saugkraft, lösen Sie das Vakuum an der Brust vorher vorsichtig mit den Fingern.



Beim Stillen sollte Ihr Kind die Brustwarze möglichst weit erfassen



Das richtige Anlegen des Babys und eine gute Position sind für gelingendes Stillen sehr wichtig.

Stillen ist ein intimer Lernprozess zwischen Ihnen und Ihrem Baby, insbesondere für Mütter mit ihrem ersten Kind oder am Anfang der Stillzeit. Planen Sie kleine Ruheinseln in Ihrem Mutter-Kind-Alltag ein und gehen Sie diese erste gemeinsame Zeit möglichst gelassen an.

Hebammen und Stillberaterinnen stehen Ihnen jederzeit unterstützend zur Seite. Mit einer beratenden Fachfrau an Ihrer Seite ist ein harmonisches Stillen innerhalb kurzer Zeit (wieder) machbar.

Weiterführende Informationen im Netz

Hier finden Sie Hebammen, die in Ihrer Nähe tätig sind.

> <http://hebammen.at>

Vorübergehende erste Empfindlichkeiten

Da die Brustwarzen in der ersten Zeit noch sehr empfindlich sind, kann es durch das kräftige Saugen des Babys an der Brustwarze auch trotz korrekter Stilltechnik in den ersten Tagen oder Wochen noch zu Missempfindungen kommen. Diese Symptome verschwinden jedoch nach einer gewissen Anpassungsphase.

Spannungen beim Milcheinschuss

Manchmal setzt die Milchbildung am Anfang sehr plötzlich und reichhaltig ein. Die Brust schwillt deutlich an und es kann zu erhöhten Druckgefühlen oder -schmerzen kommen. Die Brüste können so stark spannen, dass das Kind beim Saugen die Brustwarze nicht mehr optimal erfassen kann. Auch das kann wehtun oder zu Verletzungen führen. Spätestens nach einigen Tagen reguliert sich die Milchproduktion aber von alleine und die Milchmenge passt sich dem Bedarf des Säuglings an.



Der Milcheinschuss kann eine starke Brustdrüsenanschwellung verursachen

Ziehen im Unterbauch

In den ersten Tagen nach der Geburt können während des Stillens Unterbauchschmerzen auftreten. Dieses ist nicht bei jeder Frau der Fall und auch die Schmerzen oder deren Wahrnehmung können sehr unterschiedlich sein. Sehen Sie es möglichst positiv: Das Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur ist wichtig, unterstützt es doch die Rückbildung. Nach einiger Zeit werden diese Beschwerden von alleine verschwinden.

Schmerzen in der Stillzeit

Schmerzen im weiteren Verlauf der Stillzeit sollten immer beobachtet, ernst genommen und abgeklärt werden. In den allermeisten Fällen reicht die fachkundige Beratung durch eine Hebamme oder Stillberaterin aus. Sehr selten müssen auch Ärzte oder Spezialisten hinzugezogen werden.



Während der gesamten Stillzeit sollten die gebildete Menge an Milch und die Trinkmenge des Kindes möglichst ausbalanciert sein.

Ein Zuviel oder Zuwenig an Milch kann durch ein gutes „Stillmanagement“ vermieden werden. Naturheilmittel aus der Apotheke können Sie hierbei unterstützen, fragen Sie Ihre Hebamme, Stillberaterin oder direkt in der Apotheke.

Ruhig immer wieder üben – das richtige Anlegen

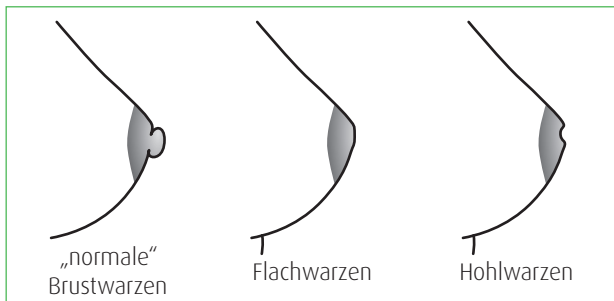
Nicht nur in den ersten Tagen mit Ihrem Baby sind das richtige Anlegen und eine gestützte gute Stillposition wichtig. Lassen Sie es sich während der gesamten Stillzeit von Ihrer betreuenden Hebamme ruhig immer wieder erklären, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas noch nicht stimmt.

Selbst wenn die direkte Betreuung im Wochenbett vorbei ist, können Sie jederzeit Hilfe bei Stillproblemen in Anspruch nehmen. Ihre Hebamme oder Stillberaterin freuen sich über jede Beratung, da auch sie möchten, dass Sie nicht vorzeitig oder unnötig abstillen. Oft reichen ein Gespräch oder konkrete Tipps während des Stillens selbst, um das richtige Anlegen und Stillen wieder zu verinnerlichen.

Saugschwierigkeiten

Körperliche Abweichungen beim Baby können das Saugen behindern. Ein zu kurzes Zungenbändchen beispielsweise kann zu Schwierigkeiten beim Saugen führen. Dies kann aber durch einen minimalen ärztlichen Eingriff behoben werden. Zusätzlich können weitere Faktoren eine Rolle spielen wie Erkrankungen der Atemwege, Reflux, Frühgeburtlichkeit oder Gaumenspalten. Hier benötigen Sie eine intensivere Beratung, Stillen ist aber dennoch grundsätzlich möglich.

Manchmal muss, bis der Säugling diese Schwierigkeiten überwunden hat, das Stillen ausgesetzt werden. Dann ist es extrem wichtig, dass Sie in der Zwischenzeit die Milch regelmäßig abpumpen, um den Milchfluss anzuregen oder zu erhalten.



Verschiedene Formen der Brustwarzen

Besondere Brustwarzenformen

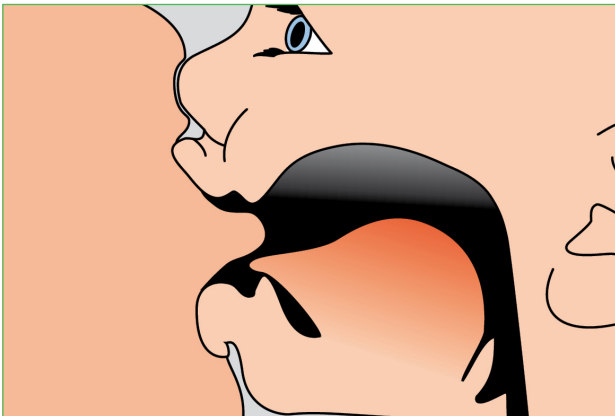
Die verschiedenen Formen und Größen der Brustwarzen können beim Stillen eine Rolle spielen. Gespannte Brustwarzen an geschwollenen Brüsten infolge des anfänglichen Milcheinschusses sind für den Säugling schwer zu umschließen. Ebenso können ihm zu große oder zu kleine Brustwarzen sowie besondere Brustwarzenformen Schwierigkeiten bereiten. In diesen Fällen helfen beispielsweise Stillhütchen.

Milchstau

Harte und schmerzhaft Stellen in der Brust sind ein Merkmal für einen Milchstau. Häufig ist auch die Haut über der betroffenen Stelle gerötet. Zusätzlich können grippeähnliche Symptome auftreten. Kommen Fieber oder eine bakterielle Infektion (Brustdrüsenentzündung siehe unten) dazu, sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen.

Die Schmerzen eines Milchstaus entstehen, wenn der Milchabfluss behindert oder ungenügend ist. Dies kann der Fall sein bei einer mechanischen Behinderung (Schwellungen, Infektionen), einer ungenügenden Entleerung der Brust oder einer Beeinträchtigung des Milchspende-Reflexes.

Um einen Milchstau möglichst schnell wieder zu beheben, ist es von besonderer Wichtigkeit, dass die Brust regelmäßig und richtig entleert wird. Hier können besonders häufiges Anlegen oder eine spezielle Ausrichtung des Säuglings beim Anlegen helfen. Lassen Sie sich in einer solchen Situation von einer Hebamme oder Stillberaterin helfen. Sollte das Stillen allein nicht ausreichen, können eine Pumpe oder ein Ausstreichen mit den Händen Erleichterung verschaffen.



Trinkschwierigkeiten bei einem Milchstau: Bei gespannten Brüsten kann der Säugling die Brustwarze nicht ausreichend erfassen

Greifen Sie bei Bedarf auch auf in der Stillzeit erlaubte Schmerzmittel zurück. Verschwinden die Schmerzen, bewirkt manchmal schon die folgende Entspannung eine Lösung des Milchstaus.

Grundsätzlich sollten Sie aber Medikamente zur Sicherheit immer erst nach Rücksprache mit Fachkreisen (Hebamme, Stillberaterin, Arzt oder Apotheker) einsetzen.

Was lindert Schmerzen beim Milchstau?

- > Sanfte Massagetechniken wirken oft Wunder. Sie können akut oder vorbeugend eingesetzt werden – vor, nach oder während des Stillens. Probieren Sie dazu ruhig auch verschiedene Hilfsmittel wie Massagestäbe aus. Erlaubt ist alles, was Ihnen gut tut.
- > Wärme an der betroffenen Stelle kann vor dem Stillen erfolgreich sein.
- > Kühlkompressen, Quarkwickel oder Umschläge aus Kohlblättern können zwischen den Stillmahlzeiten lindernd wirken.
- > Sollte die Bakterienflora in den Milchgängen in ein Ungleichgewicht gekommen sein und Beschwerden verursachen, können Sie durch in Apotheken erhältliche Mittel die gesunde Bakterienflora wiederherstellen.

Über das wichtige Gleichgewicht in der Bakterienflora

Sowohl die Haut als auch der Darm sind mit einer natürlichen Flora an Bakterien und Pilzen besiedelt. Wenig bekannt ist, dass dieses auch auf die Milchgänge in der Brust zutrifft. Die jeweilige Zusammensetzung der Bakterienflora ist von Frau zu Frau unterschiedlich und Einzelheiten dazu sind noch relativ unbekannt. Dennoch ergeben sich Erkenntnisse und Therapieansätze für bestimmte Erkrankungen.

Von Natur aus ist die Keimbesiedlung in einem Organ wie dem Darm oder den Milchgängen immer in einem gesunden Gleichgewicht. Eine ausreichende Menge an nützlichen oder unschädlichen Bakterien verdrängt krankmachende Bakterien und Pilze.

Ist die Bakterienflora aber im Ungleichgewicht, können die normalerweise immer begleitenden aber unterdrückten schädlichen Keime die Oberhand gewinnen und krank machen. Im fortgeschrittenen Prozess, wenn beispielsweise schon eine Entzündung droht, werden oft Antibiotika eingesetzt. Bei einem beginnenden Ungleichgewicht aber oder nach einer Antibiotika-Therapie kann man das Gleichgewicht durch gut untersuchte und natürlich vorkommende Keime, wie Milchsäurebakterien (Lactobacillen), in den Milchgängen wieder herstellen bzw. unterstützen.

Brustdrüsenentzündung (Mastitis)

Eine Ursache für stärkere bis starke Schmerzen ist die Brustdrüsenentzündung (Mastitis). Die Symptome einer Brustdrüsenentzündung sind zunächst ähnlich der eines Milchstaus:

- > Verhärtung und Schwellung der Brust, Rötungen
- > Stärkeres bis starkes Schmerzgefühl
- > grippeähnliche Begleiterscheinungen, plötzlich eintretendes Fieber.

Es ist wichtig Schmerzen mit weiteren allgemeinen Krankheitsgefühlen, wie bei einer Grippe sowie gleichzeitigem Fieber, nicht zu ignorieren.

Konservative Maßnahmen bei einer Mastitis

- > Bettruhe und Schmerzmittel-Gabe
- > Gute Entleerung der Brust (evtl. Milchpumpe einsetzen)
- > Quark-Umschläge
- > Kohlblatt-Auflage
- > Kühlende Umschläge

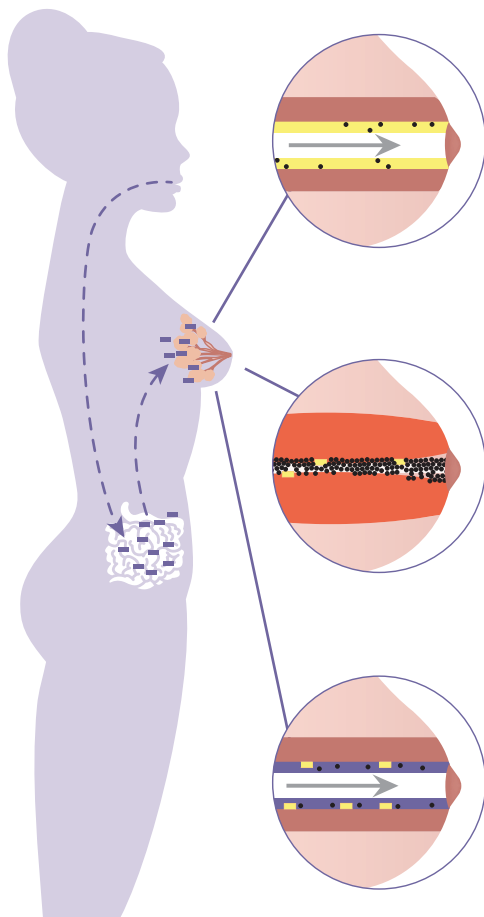
In den allermeisten Fällen wird die Brustdrüsenentzündung (Mastitis) von einer Infektion mit Staphylokokken (*Staphylococcus aureus*) hervorgerufen. Die Vertreter dieser Bakteriengruppe kommen überall in der Natur vor, auch auf der Haut oder den Schleimhäuten und sind normalerweise harmlos. Bekommen sie aber durch günstige Bedingungen die Gelegenheit, sich massiv auszubreiten, können Krankheiten die Folge sein.

Die bereits in den Milchgängen vorhandenen Staphylokokken vermehren sich entweder in Folge eines Milchstaus mehr als üblich oder weitere gelangen in größerer Menge von außen in die Milchgänge. Wunde oder rissige Brustwarzen können ihnen dabei das Eindringen erleichtern, eine fehlende Basishygiene kann ihr Vorkommen auf der Haut wesentlich erhöhen.

In den Vorstufen der Brustdrüsenentzündung (ohne Fieber und allgemeine Krankheitssymptome) gelten die gleichen Empfehlungen wie bei einem Milchstau (siehe oben). Das äußerliche Kühlen zwischen den Stillzeiten ist sehr wichtig.



Wichtig: Sollten sich bei einer Brustdrüsenentzündung die Symptome nicht innerhalb von zwei Tagen verbessern oder sich der Allgemeinzustand innerhalb von 24 Stunden deutlich verschlechtern, ist sofort ein Arzt oder eine Klinik aufzusuchen!



Die Milchgänge sind wie der Darm mit einer eigenen Bakterienflora besiedelt. Eine gesunde Flora sorgt für einen problemlosen Milchfluss und gesunde Milchgänge.

Gerät die natürliche Balance der Bakterienflora durch Überwucherung schädlicher Keime aus dem Gleichgewicht, kommt es häufig zu Milchstau bis hin zur Mastitis (Brustdrüsenentzündung).

Lactobacillus fermentum unterstützt von innen die gesunde Bakterienflora. So können Entzündungen vermieden und gelindert werden.

Ein neuer Ansatz stellt zudem die gezielte Unterstützung der Milchgangflora durch ausgewählte aus der Muttermilch stammende Milchsäurebakterien (Lactobacillen) dar.



Eine Brustdrüsenentzündung mit hohem Fieber und/oder schlechtem Allgemeinzustand muss mit einem Antibiotikum behandelt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass Sie abstillen müssen.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder in der Klinik, dass Sie weiter stillen wollen und lassen Sie sich nicht vorschnell zu etwas überreden – schalten Sie ggf. Ihre Hebamme oder Stillberaterin ein.

Die Entwicklung eines Abszesses ist eine Komplikation bei einer Brustdrüsenentzündung, die nur durch einen chirurgischen Eingriff beseitigt werden kann. Daher ist es sehr wichtig, einer Brustdrüsenentzündung rechtzeitig vorzubeugen oder den Vorstufen schnell entgegenzuwirken.

Abbildung links: So wirken Lactobacillen bei einem Milchstau bzw. beginnender Brustdrüsenentzündung

Pilzinfektionen

Bei einer Pilzinfektion der Brustwarze oder der Milchgänge ist fast immer Candida beteiligt. Diese Art der Infektion wird auch Soor genannt. Da die Symptome sehr unterschiedlich sind, ist eine Diagnose von Soor nicht ganz einfach, sie sollte immer durch einen Arzt erfolgen. Nicht nur die Mutter, auch der Säugling kann an Soor erkranken.

Häufige Symptome für eine Soorinfektion sind

an der mütterlichen Brust:

- > Stechende, heftig brennende Schmerzen während oder nach dem Stillen
- > Juckreiz, Rötung oder Risse und kleine Pickelchen
- > Weiße Beläge, schuppige rosa Haut oder perlmuttartiger Glanz
- > Schmerzen auch ohne offensichtliche Hautveränderungen

beim Säugling:

- > Schlechtes Trinken, weiße Beläge an der Zunge oder im Rachenraum, Schmerzen
- > Hautrötungen bis hin zu offenen Stellen im Windelbereich, weiße Beläge

Mutter und Säugling sollten stets gleichzeitig behandelt werden!

Zu therapieren ist Soor bei Mutter und Säugling mit einem Anti-Pilz-Mittel, das meist der Arzt verordnet. Hier gibt es verschiedene Wirkstoffe, die sowohl in Cremes oder Mund-Gelen enthalten sein können. Bei schwereren Infektionen kommen auch systemisch wirkende Mittel zum Einsatz. Die Therapie sollte stets einige Tage länger dauern als Symptome vorliegen, da es ansonsten zu einem erneuten Ausbruch kommen kann. Zusätzlich sind erhöhte Hygienemaßnahmen angebracht. Hier stehen Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Hebamme oder Stillberaterin als kompetente Ansprechpartner zur Seite.

Tipps zur richtigen Hygiene beim Stillen:

- > Nach jedem Stillen neue Einweg-Stilleinlagen verwenden
- > Milchreste bei Verdacht auf Soor nicht antrocknen lassen
- > Kleidung und Handtücher täglich wechseln und bei 60°C waschen
- > Alles, was mit der Brust oder dem Mund des Kindes in Berührung kommt, nach jeder Verwendung sterilisieren

Vasospasmus – kleine Krämpfe unter der Oberfläche

Bei einem Vasospasmus verengen sich Blutgefäße im Brustgewebe. Typischerweise kommt es dabei zu einem Verblässen der Brustwarze bis hin zu fast weiß. Dieses wird mit einem starken stechenden oder brennenden Schmerz in der Tiefe der Brustwarze beschrieben.

Bisher ist letztendlich nicht geklärt, was der Auslöser ist. Auf jeden Fall sollte hier immer eine Hebamme oder Stillberaterin helfen, mit den Schmerzen umzugehen und mögliche Ursachen aufzudecken sowie Therapie-Ansätze zu erarbeiten.



Saugverwirrung

Da sich das Saugen von der Flasche und der Brust deutlich unterscheiden, kann es – insbesondere bei einem häufigen Wechsel von Stillen und Flaschenfütterung – zu einer sogenannten Saugverwirrung kommen. Das daraus resultierende falsche Saugen des Säuglings an der Brust kann Schmerzen auslösen.

Verletzungen beim Abpumpen

Wenn Sie eine Milchpumpe benutzen, achten Sie auf den richtigen Sitz der Brusthaube und das richtig gewählte Vakuum. Unter Umständen kann es sonst zu Verletzungen der Brustwarze oder zu Schmerzen kommen.



Wissen auf den Punkt gebracht – Das Wichtigste zum Schluss

Die Stillzeit ist vermutlich eine gleichermaßen erfüllende als auch turbulente Zeit für Sie. Genießen Sie sie und holen Sie sich bei kleineren Unsicherheiten oder Problemen von Anfang an regelmäßig Rat ein. Kompetente Ansprechpartnerin und Vertrauensperson ist die Hebamme oder Stillberaterin.

Das optimale Anlegen des Kindes an der Brust sollte allen Müttern gut gezeigt werden, denn es ist die Basis für ein glückliches, schmerzfreies und langes Stillen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby eine schöne Zeit!

Ein tolles Team: Mit einer Hebamme oder Stillberaterin an Ihrer Seite kann die Stillzeit zu einem sehr erfüllenden Lebensabschnitt werden





Mein Merktzettel für die Apotheke

MamBiotic®

Lactobacillus fermentum CECT 5716

Für eine entspannte
Stillzeit



- ✓ Unterstützt eine ausgewogene Milchgangflora
- ✓ Enthält natürliche Lactobacillen aus der Muttermilch
- ✓ Nur eine Kapsel täglich

MamBiotic®. Nahrungsergänzungsmittel für Stillende mit *Lactobacillus fermentum* CECT 5716. **Zutaten:** Maltodextrin, Hydroxypropylmethylcellulose, *Lactobacillus fermentum* CECT 5716 (LC40), Stabilisator Magnesiumsalze der Speisefettsäuren. Kann Spuren von Milch enthalten. **Wichtige Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Stand: 09/2022. Biosearch S.A.U., Camino de Purchil 66, 18004 Granada, Spanien.

Vertrieb: INFECTOPHARM · Arzneimittel und Consilium GmbH · Von-Humboldt-Straße 1 · D-64646 Heppenheim

Kontakt: InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Leopold-Ungar-Platz 2 / 1. Stock / Stiege 2 · 1190 Wien
www.infectopharm.at · austria.kontakt@infectopharm.com



Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie sich bei Schmerzen an der Brust beim Stillen helfen können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

Vertrieb: INFECTOPHARM · Arzneimittel und Consilium GmbH · Von-Humboldt-Str. 1
D-64646 Heppenheim

Kontakt in Österreich: InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH
Leopold-Ungar-Platz 2 / 1. Stock / Stiege 2 · 1190 Wien · www.infectopharm.at

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**