

Stillprobleme



Patienten-Ratgeber

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 Eltern, liebe Patienten*,

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 schmerzhaftes Stillprobleme 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, Stillberaterinnen 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 InfectoPharm & Pädia



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Schmerzen zu Beginn der Stillzeit

Die Phase des Kennenlernens

Die gute Nachricht zuerst: Viele Schmerzen beim Stillen können durch das richtige Stillmanagement vermieden werden. Lassen Sie es sich daher möglichst frühzeitig zeigen und erklären. Das erste Stillen sollte in Ruhe bereits im Kreißsaal stattfinden. Mit jedem weiteren Stillen spielt sich in den kommenden Tagen eine Routine ein.

Wenn Ihnen das erste Stillen wehtun sollte, ist vielleicht die Position des Kindes noch nicht gut gewählt. Nehmen Sie also den Säugling von der Brust und legen Sie ihn erneut an. Ein Baby hat eine durchaus starke Saugkraft, lösen Sie daher 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. Die Stillberatung wird in der Regel von den Krankenkassen bezahlt, erkundigen Sie sich vorher.

Weiterführende Informationen im Netz

Hier finden Sie Hebammen und Stillberaterinnen, die in Ihrer Nähe tätig sind:

> <http://www.stillen.de/laktationsberatung-finden/>

Empfehlenswerte weitere Informationen finden Sie hier:

> <http://www.stillen.de/fuer-eltern/>

> <http://www.stillen-institut.com/de/europaeische-institut-stillen-laktation.html>

> <http://www.stillkinder.de>

Wunde und empfindliche Brustwarzen

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 und schmerzhaften Reizungen kommen. Diese Symptome verschwinden jedoch meist nach einer gewissen Anpassungsphase. Zum Schutz und zur vorbeugenden Pflege der Brustwarzen während und nach dem Stillen eignen sich Brustwarzensalben, bevorzugt mit natürlichen Inhaltsstoffen. Mit ihren reichhaltigen Ölen beruhigen sie wunde Brustwarzen. Brustwarzensalben mit Milchsäurebakterien (*Lactobacillus-Lysat*) können zudem das Hautmikrobiom positiv beeinflussen.

Initiale Brustdrüschwellung

Manchmal setzt die Milchbildung am Anfang sehr plötzlich und reichhaltig ein. Die Brust schwillt deutlich an und es kann zu Überwärmung, 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 in der Regel und die Milchmenge passt sich dem Bedarf des Säuglings an.

Ziehen im Unterbauch – Nachwehen

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 und den Abfluss des Wochenflusses. 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.

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, bequeme 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 engmaschige Betreuung im Wochenbett vorbei ist, können Sie jederzeit Hilfe bei Stillproblemen in Anspruch



Geeignete Stillpositionen

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

Besonderheiten in der Anatomie des Babys 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 sehr wichtig, dass Sie in der Zwischenzeit die Milch regelmäßig abpumpen, um den Milchfluss anzuregen oder zu erhalten.

Besondere Brustwarzenformen

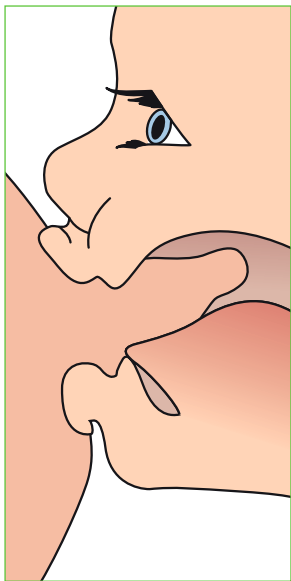
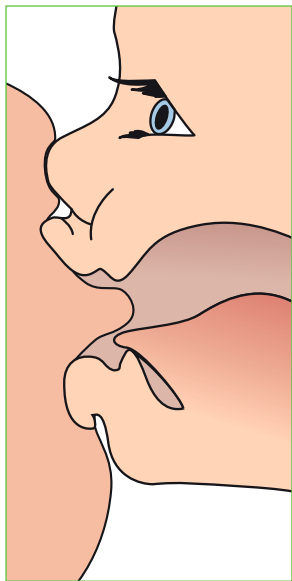
Die verschiedenen Formen und Größen der Brustwarzen können beim Stillen eine Rolle spielen. Gespannte Brustwarzen an geschwollenen Brüsten infolge der initialen BrustdrüsenSchwellung sind für den Säugling schwer zu umschließen. Ebenso können ihm zu große oder zu kleine Brustwarzen sowie besondere Brustwarzenformen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

Milchstau

Harte und schmerzhafteste 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 der Brust 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.



Trinkschwierigkeiten durch (initiale Brustdrüsenanschwellung oder) einen Milchstau. Links: gespannte Brüste – der Säugling kann die Brustwarze nicht ausreichend erfassen. Rechts: weiche Brüste – der Säugling kann die Brustwarze optimal umschließen

Was lindert Schmerzen beim Milchstau?

- > Sanfte Massagetechniken wirken oft Wunder. Sie können akut oder vorbeugend eingesetzt werden – vor, nach oder während des Stillens.
- > Wärme an der betroffenen Stelle kann vor dem Stillen Abhilfe schaffen.
- > 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 Produkte die gesunde Bakterienflora wiederherstellen.

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.

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 Keimbefiedlung 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 vorhandenen, 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 Anzeichen einer solchen Entzündung ähneln anfangs den Symptomen 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) durch eine 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 es gelangen größeren Mengen an Keimen von außen in die Milchgänge. Wunde oder rissige Brustwarzen können ihnen dabei das Eindringen erleichtern, und eine fehlende Basishygiene kann zusätzlich das Vorkommen der Staphylokokken auf der Haut wesentlich erhöhen.

In den Vorstufen der Brustdrüsenentzündung (ohne Fieber und allgemeine Krankheitssymptome) gelten die gleichen

Empfehlungen wie bei einem Milchstau (siehe Seite 11). Das äußerliche Kühlen zwischen den Stillzeiten ist sehr wichtig.

Wichtig

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

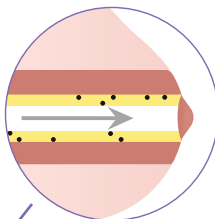
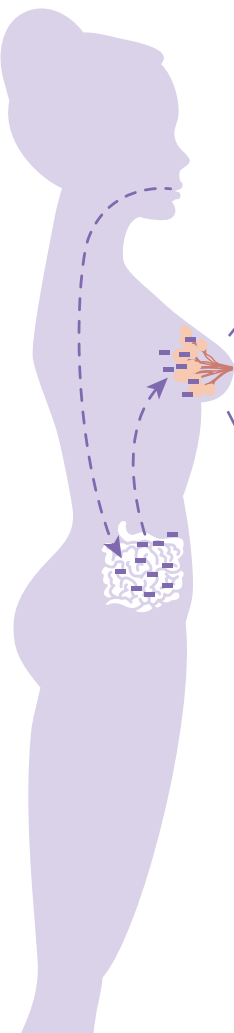
Ein neuer Ansatz stellt zudem die gezielte prophylaktische oder akute Unterstützung der Milchgangflora durch ausgewählte aus der Muttermilch stammende Milchsäurebakterien (Lactobacillen) dar.



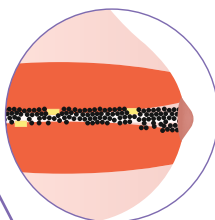
Eine Brustdrüsenentzündung mit hohem Fieber und/oder schlechtem Allgemeinzustand muss mit einem Antibiotikum behandelt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass Sie abstillen müssen.

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.

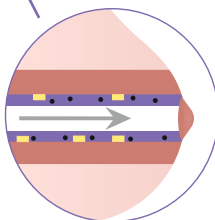
Die Entwicklung eines Abszesses ist eine Komplikation bei einer Brustdrüsenentzündung, die nur durch einen chirurgischen Eingriff beseitigt werden kann. Daher ist es sehr wichtig, einer Brustdrüsenentzündung rechtzeitig vorzubeugen oder den Vorstufen schnell entgegenzuwirken.



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.

■ gesunde Keime

●●● Staphylokokken

□ Milchfluss

■ *Lactobacillus fermentum*

So unterstützen Lactobacillen bei einem Milchstau bzw. beginnender Brustdrüsenentzündung

Pilzinfektionen

Bei einer Pilzinfektion der Brustwarze oder der Milchgänge handelt es sich fast immer um eine Candidainfektion, die auch als Soor bezeichnet wird. Da die Symptome sehr unterschiedlich sind, ist eine Diagnose von Soor nicht ganz einfach und 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 auf der Zunge, in den Wangentaschen oder am Gaumendach
- > 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.

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

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.

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 einer fast weißen Farbe. Dieses wird mit einem starken stechenden oder brennenden Schmerz in der Tiefe der Brustwarze begleitet.

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.

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 ausgiebig 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

A8002032-04

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.com/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie für sich und Ihre Angehörigen bei Stillproblemen helfen können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de