



Infoblatt

Milchstau und Brustentzündung

Ein Milchstau entsteht, wenn ein oder mehrere Milchgänge nicht richtig entleert werden. Aus einem Milchstau kann sich eine Brustentzündung entwickeln, manchmal entsteht eine Brustentzündung auch ohne vorangegangenen Milchstau. Die Grenzen zwischen Stau und Entzündung sind fließend. Milchstau und Brustentzündung lassen sich gut heilen, die Behandlung erfolgt symptombezogen. In der Regel besteht kein Grund für eine Stillpause oder ein Abstillen.

Symptome

Milchstau: druckempfindliche Stelle, schmerzende Schwellungen, Rötungen, die Brust fühlt sich warm oder heiß an

Brustentzündung: Symptome wie beim Milchstau plus Fieber, Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit

Ursachen und Prävention

✓ *Stress und Überlastung*

Übermüdung, Erschöpfung durch den Babyalltag, zu viele Termine, zu viel Besuch, oft auch Festtage gehen gerne mit einem Milchstau oder einer Brustentzündung einher. Bei starker Belastung signalisiert Ihr Körper Ihnen sein Bedürfnis nach einer Pause, nach Ruhe, Erholung und Zeit mit dem Baby. Stress-Hormone hemmen den Milchspendereflex, Ihre Milch kann nicht mehr so gut fließen und staut sich. Legen Sie sich daher mit Ihrem Kind ins Bett und gönnen Sie sich eine Auszeit. In der Entspannung kann

sich Ihr Hormonhaushalt wieder regulieren und die Milch wieder zu fließen beginnen.

✓ *Unzureichende Entleerung der Brust*

Wird beim Stillen die Milch nicht gleichmäßig abgetrunken, kann sie sich in den Milchgängen stauen und Schmerzen verursachen.

Dies kann verschiedene Ursachen haben:

✦ *Ungünstige Stillposition oder Saugtechnik*

Möglicherweise hat Ihr Baby aufgrund einer ungünstigen Stillposition oder Saugtechnik die Brust nur sehr flach im Mund. Seine harten Kauleisten drücken dann zu nah an der Brustwarze die Brust zusammen und klemmen dabei Milchgänge ab.

✦ *Pralle Brust*

Viele Babys haben Probleme, die Milch richtig abzutrinken, wenn die Brust sehr prall oder gespannt ist.

✦ *Anatomische Besonderheiten*

Beispielsweise ein kurzes Zungenbändchen, ein ungewöhnlich geformter Gaumen oder auch flache oder eingezogene Brustwarzen können es einem Baby erschweren, effektiv zu trinken.

Da uneffektives Stillen weitreichende Folgen für Mutter und Kind haben kann, kontaktieren Sie bitte frühzeitig eine Stillberaterin und/ oder eine medizinische Fachkraft.

✓ *Stillen nach festen Zeiten*

Eine limitierte Zeit an der Brust oder ein vorgegebener Stillrhythmus können dazu führen, dass Ihre Milch nicht ausreichend abgetrunken wird und sich daher staut.

Lassen Sie Ihr Baby so lange trinken, bis es seine Mahlzeit von selbst beendet. Sie müssen keine festen Stillzeiten einhalten, sondern dürfen Ihr Kind immer dann anlegen, wenn es gestillt werden möchte, und ebenso, wenn Ihre Brust sich zu voll anfühlt. Der Stau kann sich lösen und zugleich stellen Sie sicher, dass Ihr Kind genügend Milch erhält.

✓ *Ausgelassene Stillmahlzeiten, ungewöhnlich lange Stillabstände*

Waren Sie einige Stunden von Ihrem Baby getrennt und konnten nicht anlegen? Wurden Stillmahlzeiten durch Fläschchen, Tee oder Beikost ersetzt oder hinausgezögert? Bekommt Ihr Baby sehr häufig einen Schnuller?

Wenn Stillmahlzeiten ausgelassen, ersetzt oder durch Saugen am Schnuller hinausgezögert werden, kann die Brust sehr voll werden und die Milch sich stauen.

Legen Sie Ihr Kind an, bevor sich die Brust zu voll anfühlt.

Gewinnen Sie Milch von Hand oder mit einer Pumpe, wenn Sie länger von Ihrem Kind getrennt sind. Bekommt Ihr Kind Beikost, können Sie es direkt vor oder nach dem Essen zusätzlich anlegen. Die Beikost ergänzt zunächst die Muttermilch, sie ersetzt das Stillen noch nicht.

✓ *Das Baby trinkt plötzlich seltener*

Manche Babys machen von sich aus plötzlich größere Stillpausen, z. B. weil ihre Neugierde das Hungergefühl tagsüber in den Hintergrund drängt oder sie nachts länger als gewohnt schlafen.

Versuchen Sie Ihr Kind zu stillen, bevor sich Ihre Brust zu voll anfühlt. Sehr neugierige Babys lassen sich tagsüber gut anlegen, wenn sie gerade am Aufwachen oder bereits wieder schläfrig sind. Wenn Sie nachts mit einer vollen Brust aufwachen, können Sie Ihr Baby ruhig anlegen, es wird im Halbschlaf etwas Milch abtrinken.

✓ *Das Kind ist krank*

Zahnen oder z. B. eine verstopfte Schnupfennase können dazu führen, dass ein Baby vorübergehend nicht mehr so viel trinken kann oder möchte und die Milch sich staut.

✓ *Zu schnelles Abstillen*

Wird zu schnell oder sehr plötzlich abgestillt, staut sich die überschüssige Milch.

Stillen Sie wenn möglich schrittweise ab. Wenn Sie ganz plötzlich abstillen müssen, leeren Sie Ihre Brust regelmäßig von Hand immer soweit, dass das Druckgefühl nachlässt und fragen Sie zusätzlich eine Stillberaterin um Rat.

✓ *Zu viel Milch*

Manche Babys trinken gut, oft und viel und nehmen prima zu – und dennoch fühlt sich die Mutter permanent so, als würde „die Brust gleich platzen“.

Wenn diese Beschreibung auf Sie zutrifft, könnte es sein, dass Sie zu viel Milch produzieren und dies die Ursache für den Milchstau ist. Wenden Sie sich bitte an eine Stillberaterin, die Ihnen weiterhelfen wird.

✓ *Unsachgemäße Handhabung einer Milchpumpe, uneffektives Ausstreichen, Gummiballmilchpumpe*

Informieren Sie sich bitte genau über die Handhabung Ihrer Pumpe und auch über die Technik des Milchgewinnens, damit Ihr Brustgewebe nicht strapaziert und überreizt wird. Bitte verwenden Sie keine Gummiballmilchpumpe, da hiermit leicht Verletzungen am Brustgewebe entstehen können.

Informationen zum Pumpen und Ausstreichen finden Sie auf dem LLL-Infoblatt „Muttermilch gewinnen und aufbewahren“.

✓ *Verletzungen der Brustwarze*

Ist die Brustwarze wund, bieten die offenen Stellen Eintrittspforten für Bakterien, die zu einer Brustentzündung führen können.

Informationen zur Behandlung von wunden Brustwarzen erhalten Sie bei einer Stillberaterin und auf dem LLL-Infoblatt „Wunde Brustwarzen“.

✓ *Getrocknete Sekrete*

Manchmal bildet sich am Ausgang eines Milchgangs ein kleiner Pfropfen aus getrockneten Milchresten. Der Milchgang verstopft und die Milch staut sich hinter dem Pfropfen. Weichen Sie den Pfropfen vor dem Anlegen mit feucht-warmen Kompressen bzw. in einem warmen Was-serbad an, damit er sich beim Stillen lösen kann.

✓ *Konstanter Druck auf die Brust*

Einen Milchstau oder eine Brustentzündung auslösen können beispielsweise ein enger BH oder ein enges Kleidungsstück, Riemen von Taschen, Rucksäcken, oder eine falsch gebundene Tragehilfe, ein harter Stoß, längeres Tragen von Milchauffangschalen im (dafür zu engen) BH oder das Schlafen auf dem Bauch.

Behandlung

Abstillen, eine Stillpause oder das Abpumpen und Verwerfen der Milch ist nur in Ausnahmefällen erforderlich. Fast immer kann das Kind an der erkrankten Brust uneingeschränkt weitertrinken. Die beiden wichtigsten Behandlungsschritte sind in der Regel:

Ruhe einhalten und häufig stillen bzw. die Brust auf andere Weise leeren.

✓ *Bettruhe*

Legen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Baby ins Bett und bleiben Sie dort, bis Sie wieder gesund sind. Wenn Sie einen Milchstau haben, ist dies die beste Vorbeugung gegen Brustentzündung. Bei einer bereits bestehenden Brustentzündung gilt für Sie strenge Bettruhe! Keine Hausarbeit, keine Termine, keine Verpflichtungen.

Gesund werden ist das Wichtigste, und dazu benötigen Sie Ruhe und Erholung.

✓ *Oft und uneingeschränkt stillen*

Legen Sie Ihr Baby so oft wie möglich an (mindestens alle zwei Stunden). Achten Sie darauf, dass es korrekt angelegt ist und effektiv trinken kann.

Es kann hilfreich sein, verhärtete Stellen während des Stillens zusätzlich vorsichtig mit der Hand zu massieren.

Probieren Sie verschiedene Stillpositionen aus, damit die Brust von allen Seiten gut geleert wird (siehe LLL-Infoblatt „Anlegen und Stillpositionen“).

Wenn Sie Ihr Kind so anlegen, dass es mit dem Kinn in Richtung der gestauten Stelle zeigt, wird diese Stelle besonders gut abgetrunken. Manchmal ist dazu etwas „Akrobatik“ nötig: Legen Sie Ihr Kind sicher auf Ihr Bett. Beugen Sie sich dann im Vierfüßlerstand so über Ihr Kind, dass sein Unterkiefer in Richtung der gestauten Stelle zeigt.



Oder legen Sie sich selbst hin und legen Sie sich Ihr Kind längs oder quer so über Ihren Bauch/ die Brust/ die Schulter, dass es mit dem Unterkiefer in Richtung der gestauten Stelle liegt.





✓ *Wärme*

Wärmen Sie Ihre Brust vor dem Stillen, beispielsweise mit einem Kirschkernsäckchen, einem Waschlappen oder in einem warmen Wasserbad. Das bringt die Milch besser zum Fließen. Sollte ein Sekretpfropfen einen Milchausgang verstopfen, hilft feuchte Wärme vor dem Stillen besonders gut.

✓ *Kälte*

Wenn es Ihnen angenehm ist, dann kühlen Sie die Brust nach dem Stillen, z. B. mit einem Kirschkernsäckchen, mit Weißkohlblättern aus dem Kühlschrank oder einem Quarkwickel. Schlagen Sie den Wickel rund um die Brust herum, sparen Sie hierbei Warzenhof und Brustwarze aus. Kälte wirkt der Entzündung entgegen. Vermeiden Sie Eis oder gefrorene Kühlmittel.

✓ *Kleidung lockern*

Tragen Sie lockere Kleidung und einen weichen, nicht einengenden BH. Manche Frauen fühlen sich ganz ohne BH wohler.

✓ *Murmelsäckchen-Massage*

(nach Diane DiSandro, LLL-Beraterin, IBCLC)

Halten Sie die Brust so in der Hand, als wäre sie ein mit Murmeln gefülltes Säckchen. Stellen Sie sich vor, dass Sie nun mit den Fingern vorsichtig die einzelnen Murmeln in dem Säckchen bewegen.

Die Murmelsäckchen-Massage regt den Lymphfluss an und mindert so die Entzündung. Sie können die Massage mehrmals täglich anwenden.

Das Kind trinkt nicht an der betroffenen Brust

Manchmal weigert sich ein Kind, an der betroffenen Brust zu trinken. Der Geschmack der Milch kann bei Stauungen oder Brustentzündung verändert sein oder das Baby hat Schwierigkeiten, die pralle, harte Brust zu fassen.

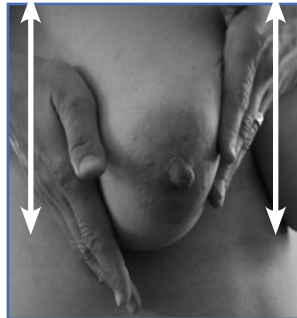
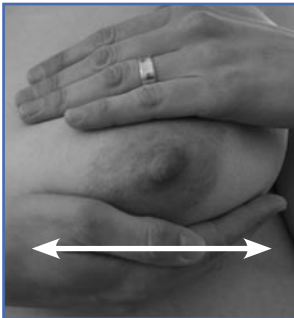
Wenn Ihr Baby nicht an der betroffene Brust trinken möchte, müssen Sie die Brust trotzdem unbedingt entleeren, mindestens alle zwei Stunden.

Versuchen sie Folgendes:

- ✓ Legen Sie Ihr Kind zuerst an der gesunden Brust an. Lassen Sie es dort einige Minuten trinken und versuchen Sie dann, ihm die zweite Seite anzubieten.
- ✓ Wärmen Sie die betroffene Brust und massieren Sie sie vorsichtig. Drücken Sie anschließend von Hand etwas Milch aus, wie auf diesem Infoblatt beschrieben. Alternativ können Sie eine Pumpe nutzen. Bieten Sie danach Ihrem Kind die Brust an.
- ✓ Nimmt Ihr Kind die betroffene Brust gar nicht, dann lassen Sie es an der gesunden Seite trinken. Wärmen und massieren Sie danach die betroffene Brust, und drücken Sie die Milch von Hand aus bzw. pumpen Sie die Milch ab. Versuchen Sie jedes Mal, Ihrem Kind die betroffene Brust anzubieten. Wenn es nicht trinkt, drücken Sie soviel Milch aus bzw. pumpen Sie soviel Milch ab, bis Sie Entlastung spüren.

Brustmassage und Milchgewinnung

1. Umfassen Sie Ihre Brust mit beiden Händen und bewegen Sie Ihre Hände sanft hin und her – waagrecht und senkrecht.



2. Stützen Sie die Brust mit einer Hand. Streicheln und massieren Sie Ihre Brust sanft mit kleinen, kreisenden Bewegungen der anderen Hand. Wandern Sie hierbei um die ganze Brust herum.



3. Schütteln Sie Ihre Brust leicht. Streichen Sie danach sanft mit den Fingerrücken vom Brustkorb zum Warzenhof hin.



4. Umfassen Sie dann mit der Hand Ihre Brust so, dass Ihr Daumen auf der Oberseite, die vier anderen Finger auf der Unterseite positioniert sind – etwa 2 bis 3 cm hinter der Brustwarze. Schieben Sie Ihre Hand sanft waagrecht nach hinten gegen den Brustkorb, ohne die Haut dabei zu dehnen.



5. Drücken Sie jetzt Daumen und Zeigefinger rhythmisch mehrmals zusammen. Wandern Sie mit Ihrer Hand nach und nach rund um die ganze Brust herum. So werden alle Milchgänge geleert. Ihre Brust darf beim Handentleeren nicht gequetscht werden oder schmerzen.



Mit konsequenter Behandlung und viel Ruhe sollten Sie nach 24 Stunden merken, dass sich die Symptome deutlich bessern. Setzen Sie die Behandlung dann weiter fort, bis der Milchstau komplett gelöst bzw. die Brustentzündung komplett ausgeheilt ist.

Arztbesuch

Gehen die Symptome nach 24 Stunden nicht zurück oder erkennen Sie Anzeichen einer Brustentzündung, dann suchen Sie bitte Ihren Hausarzt oder Gynäkologen auf.

Möglicherweise muss die Entzündung zusätzlich mit einem Antibiotikum behandelt werden. Auch dann können Sie im Allgemeinen problemlos weiterstillen, denn es gibt eine Reihe von stillverträglichen Medikamenten.

Auskunft zur Medikamentengabe in der Stillzeit erhält Ihr Arzt unter: www.embryotox.de

Weiterstillen bleibt auch während der Medikation die wichtigste Maßnahme, damit sich die gestauten Stellen lösen können. Führen Sie daher die oben beschriebene Behandlung aus häufigem Stillen, Wärme, Massagen und Bettruhe parallel zur medikamentösen Behandlung weiter fort. Nehmen Sie das Antibiotikum den vollen Zyklus nach Anweisung Ihres Arztes

ein, auch wenn die Symptome sich bereits gebessert haben.
In seltenen Fällen kann es sinnvoll sein, nach ärztlicher Absprache die Milchbildung medikamentös zu verringern.

Brustabszess

Ganz selten nur tritt der schlimmste Fall ein: Aus dem Milchstau oder der Brustentzündung entwickelt sich ein Abszess. Es hat sich ein Eiterherd gebildet, der durch Punktion oder einen chirurgischen Eingriff entleert werden muss. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Behandlungsmethode für Ihre Situation am besten geeignet ist.

Ein Abszess muss nicht zwingend das Abstillen bedeuten. Je nach Ausmaß und Behandlungsform können Sie auch an der betroffenen Seite weiterstillen.

Beim Anlegen wird die Wunde abgedeckt. Sollte das Stillen zu schmerzhaft sein oder die Operationswunde zu nahe an der Brustwarze oder am Brustwarzenhof liegen, können Sie die

Brust auch von Hand oder mit der Pumpe leeren. Ihr Baby trinkt bis zur Heilung nur an der gesunden Seite.
Bitte halten Sie Bettruhe ein, bis Sie wieder gesund sind!

Häufig wiederkehrende Milchstaus

Kehrt der Milchstau immer wieder zurück, dann überprüfen Sie die Ursachen bitte genau und besprechen Sie diese mit einer Stillberaterin.

Haben Sie vielleicht dauerhaft wund Brustwarzen, die behandelt werden müssen? Oder gibt es Stressmomente, die immer wiederkehren? Ist der Milchstau vielleicht nicht ausreichend behandelt und flammt daher immer wieder auf?

In einem individuellen Beratungsgespräch können Sie nach Ursachen und Lösungen suchen.

La Leche Liga wünscht Ihnen eine gute Besserung!

Finden Sie geballtes Stillwissen im Basisbuch von La Leche Liga! Lesen Sie „Das Handbuch für die Stillende Mutter“.

Sie haben weitere Fragen?

La Leche Liga bietet Ihnen Informationen rund um das Stillen und Muttersein. Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen Ihnen, Lösungen für Stillprobleme zu finden: persönlich, per Telefon, E-Mail und in Stillgruppen. Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, sind Sie bei La Leche Liga herzlich willkommen. In einer LLL-Stillgruppe können Sie Kontakte knüpfen und sich entspannt und gemütlich mit anderen Müttern austauschen.

Eine La Leche Liga-Stillberaterin ist Mutter wie Sie selbst und hat ihre eigenen Kinder gestillt. Sie hat daher Verständnis für alle Ihre Fragen und kann Sie aufgrund ihrer Ausbildung fachlich durch die Stillzeit begleiten.

Ihre LLL-Beraterin ist nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt:

www.lalecheliga.at • info@lalecheliga.at

Herzlichen Dank an alle Frauen und Babys, die uns die schönen Fotos für dieses Infoblatt zur Verfügung gestellt haben!