



Empfehlungen bei verstärktem Milcheinschuss

Was ist das Problem bei verstärktem Milcheinschuss?

- Prall gefüllte Brüste durch verminderten Abfluss der Lymphe
- Dadurch entstehen Spannungsgefühl und Schmerzen
- Kind kann die Brust nicht so gut fassen

Welche Risikofaktoren gibt es?

- Verzögerter Stillbeginn
- Lange oder operative Geburt
- Nicht korrekte Anlegetechnik
- Stress, Schmerzen, Verspannungen

Was hilft bei zu starkem Milcheinschuss?

1. Entleeren sie die Brust 10 – 12 mal täglich (fördert den Milchfluss)

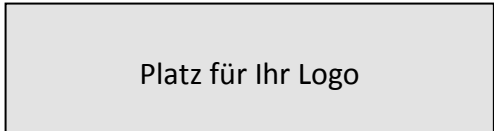
- Legen Sie Ihr Kind an beiden Seiten frühzeitig, häufig und korrekt an
- Verfahren Sie ebenso, wenn Sie pumpen
- Wenn ihre Brust sehr prall gefüllt ist, können Sie vor dem Stillen kurz anpumpen oder etwas Milch von Hand entleeren, damit Ihr Kind die Brust besser erfassen kann

2. Tiefdruckmassage (fördert den Abtransport der Lymphe) VOR dem Stillen/Pumpen (Dauer ca. 15-20 min.)

- Beginnen Sie mit feuchtkalten Umschlägen oder Kühlelementen, die sie vor der Massage für 10 min auflegen
- Legen Sie sich für die Massage bequem ins Bett, dadurch wird sie effektiver
- Legen Sie Ihre äußere Handkante kurz unterhalb des Schlüsselbeins oder in der Achselhöhle auf und rollen Sie Ihre flache Hand langsam nach oben außen in Richtung Schlüsselbein oder Achselhöhle (also in Richtung des Lymphabflusses) ab
- Lassen Sie Ihre flache Hand eine kurze Weile (30-60 sek) liegen und üben Sie einen sanften Druck in Richtung Schlüsselbein oder Achselhöhle aus
- Öffnen Sie anschließend Ihre Hand nach oben hin und lassen Sie langsam los
- Legen Sie Ihre Handkante erneut etwas tiefer auf und fahren Sie so fort, bis Sie an der Brustwarze angelangt sind

Titel:		nächste		Seite 1 von 2
Revisionsverantwortlicher:		Freigabe von:	Freigabe am:	





- Zur Entspannung und für einen besseren Milchfluss können Sie anschließend für 3-5 min feuchte Wärme auf die Brust aufbringen (Brustwarze aussparen!)
- Nun ist die Brust bereit für Stillen oder Abpumpen

3. Nach dem Stillen/ Pumpen Brust für 20- 30 min kühlen (verringert die Durchblutung und lindert Schmerzen)

- Kühle Umschläge mit Kühlelementen, Eisbeuteln oder gefrorenem Gemüse (Erbsen, Mais) – immer in Tuch einschlagen (sonst Hauterfrierungen möglich!) und NIE die Brustwarzen damit bedecken
- Kühler Quarkumschlag (etwas gekühlter Quark in ein dünnes Tuch) unter Aussparung der Brustwarzen (NICHT bei Kuhmilchunverträglichkeit anwenden!)
- Kühler Weißkohlschlag: schneiden Sie den weißen „Strunk“ aus dem Kohlkopf, sodass sie einzelne Blätter erhalten, die Sie anschließend mit einer Glasflasche geschmeidig walzen. Legen Sie die Kohlblätter auf Ihre Brüste (UND Brustwarzen) und belassen Sie sie solange es Ihnen angenehm ist. Wirkt zusätzlich entzündungshemmend!

Und nicht zuletzt: Lassen Sie sich von uns Still- und Laktationsberaterinnen und unseren kompetenten Pflegefachkräften helfen! Wir begleiten Sie gern bei einer oder mehreren Stillmahlzeiten und geben Ihnen Ratschläge, damit Sie sehr bald wieder schmerzfrei und entspannt stillen können!

Ihr Team der Still- und Laktationsberaterinnen, IBCLC

Titel:		nächste		Seite 2 von 2
Revisionsverantwortlicher:		Freigabe von:	Freigabe am:	