

Empfehlungen bei wunden Brustwarzen

Was tun bei wunden Brustwarzen?

Lassen Sie sich nicht entmutigen! In den ersten 4 Tagen ist es normal, dass Ihre Brustwarzen sehr empfindlich reagieren. Sie müssen sich an die Belastung des regelmäßigen Saugens erst „gewöhnen“. Trotzdem wird von einer Abhärtung der Brustwarzen in der Schwangerschaft abgeraten. Die wichtigste Vorbeugung wunder Brustwarzen sind eine optimale Stillposition und ein korrektes Anlegen Ihres Kindes. So bessern sich die initialen Beschwerden in der Regel nach 4 Tagen.

Sollten Sie dennoch einmal wunde Brustwarzen haben, so möchten wir Ihnen mit den folgenden Hinweisen ein paar Hilfestellungen geben. Leider können Brusthütchen die Ursache von wunden Brustwarzen nicht beheben, sondern nur das Problem verschieben.

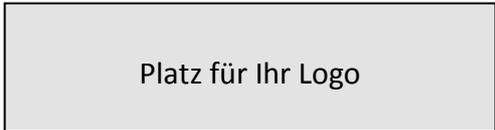
1. Ratschläge zum Stillen:

- Bevor Sie Ihr Kind anlegen, können Sie durch feuchtwarme Umschläge auf die Brust (Aussparung der Brustwarzen!) und Brustmassage oder kurzes Anpumpen der Brust die Milch bereits zum Fließen bringen, so dass Ihr Kind keinen so starken Saugreiz mehr ausüben muss.
- Stillen Sie Ihr Kind zuerst an der weniger betroffenen Seite an.
- Nehmen Sie eine bequeme Stillposition ein.
- Legen Sie ihr Kind an, bevor es sehr hungrig ist, da es sonst noch stärker saugt. Kürzere häufigere Stillmahlzeiten sind besser als lange Abstände zwischen dem Stillen.
- Positionieren Sie, wenn möglich, die wunde Stelle der Brustwarze im Mundwinkel Ihres Kindes, so haben Sie weniger Schmerzen.
- Kontrollieren Sie Ihre Anlegetechnik: Ist der Mund des Kindes auf Höhe der Brustwarze? Liegen Sie beide Bauch an Bauch zueinander? Bilden Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Babys eine Linie? Erfasst Ihr Baby die Brustwarze UND einen Teil des Warzenhofes? Hat Ihr Kind den Mund „voll Brust“ und liegt die Zunge Ihres Babys über der unteren Zahnleiste, sodass Sie sie gut sehen können, wenn Sie die Unterlippe etwas nach unten ziehen? Berühren Nase, Kinn und Wangen Ihres Kindes die Brust?
- Wechseln Sie Wiegen-, Rücken- und Frühchengriff ab. Stillen Sie auch bequem im Liegen!
- Bevor Sie Ihr Kind von der Brust nehmen, lösen Sie das Vakuum mit Ihrem kleinen Finger im Mundwinkel Ihres Babys.

2. Ratschläge zum Pumpen:

- Tragen Sie vor dem Pumpen Lanolinsalbe (gereinigtes Wollwachs) auf die Brustwarze auf.
(Nicht anwenden bei einer Wollallergie!)

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



- Achten Sie auf die richtige Größe ihrer Brusthauben. Eine korrekt sitzende Brusthaube verhindert Reibung und Verletzung an Brustwarze und Brustwarzenhof.

3. Lokale Behandlung von wunden Brustwarzen:

- Verwöhnen Sie Ihre Brustwarzen mit Luft- und Sonnenbädern
- Tragen Sie luftdurchlässige Kleidung
- Tragen Sie Brustwarzenschoner oder Hydrogeleinlagen (z.B. MultiMam- Kompressen), damit die Kleidung nicht reibt.
- Lassen Sie nach dem Stillen die Muttermilch auf den Brustwarzen antrocknen
- Tragen Sie Lanolinsalbe (gereinigtes Wollwachs) dünn auf. (Nicht anwenden bei einer Wollallergie!)
- Lassen Sie sich die Punktmassage zeigen!

Schmerzen vermindern den Milchfluss! Sollten Sie zu stark werden, nehmen Sie rechtzeitig vor dem Anlegen ein Schmerzmittel ein. Hierfür eignen sich Ibuprofen und Paracetamol.

Und nicht zuletzt: Lassen Sie sich von uns Still- und Laktationsberaterinnen und unseren kompetenten Pflegekräften 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:	