

Erfolgreich stillen



Die 10 häufigsten Ursachen von Schmerzen in der Stillzeit – und was du dagegen tun kannst

Zehn Ursachen von Schmerzen und was du dagegen unternehmen kannst

1. Milcheinschuss

Ab dem 2. oder 3. Tag verändert sich die Zusammensetzung deiner Milch und auch die Menge. Sie steigert sich jetzt ziemlich rasch. Wird in dieser Zeit das Baby nur selten angelegt, kann es zu einer Stauung kommen. Diese wird aber normalerweise nicht durch die große Milchmenge verursacht, sondern durch einen Lymphstau in der Brust. Zwischen dem Stillen ist Kühlung eine prima Maßnahme. Quark ist in vielen Familien vorrätig und du kannst ihn auf eine Küchenrolle streichen, zusammenfalten und hast eine perfekte Kompresse ohne hinterher Quark abspülen oder abpödeln zu müssen.

Außerdem kann hier Tapen helfen (das in einigen Kliniken schon sehr erfolgreich angewendet wird) oder eine Tiefdruckmassage (Lymphdrainage), die aber unbedingt von einer erfahrenen Person ausgeführt werden sollte.

2. Entzündete, rissige oder blutige Brustwarzen

Hauptursache ist das Anlegen. In der Regel hat Ihr Baby nicht genug von der Brust erfasst. Dies führt dazu, dass die empfindliche Brustwarze an einer Stelle im Mund liegt, wobei sie am harten Gaumen gedrückt und gerieben wird. Weiter hinten im Mund berührt sie das Saugzentrum am weichen Gaumen (wenn du in deinem Mund mit der Zunge hinter der oberen Zahnleiste in Richtung deiner Nase fühlst, ist das die Stelle, an der deine Zunge ziemlich weit hinten im Mund hinter dem harten Gaumen auf weiches Gewebe trifft. So weit muss die Brust in den Mund hinein).

Der Mund deines Babys ist soweit wie zum Gähnen offen, also ca. 130 Grad. Leg dein Baby so an, dass es seinen Kopf leicht in den Nacken legen kann, damit das Kinn die Brust berührt. Die Brustwarze ist dabei oberhalb der Oberlippe und zeigt Richtung der Nase. Zwischen dir und deinem Baby darf kein Abstand sein. Wenn es seine Hände ständig dazwischen hat, weißt du, dass es noch näher geht. Wenn das Baby die Brust berührt, öffnet es den Mund. Wenn er richtig weit offen ist, ziehst du dein Kleines zu dir heran.

Manchmal ist eine oder auch beide Brustwarzen so in Mitleidenschaft gezogen, dass

es sinnvoll sein kann, die Milch per Hand oder per Pumpe zu entleeren und stillfreundlich zuzufüttern.

Wenn du merkst, dass du weder allein, noch mit Hilfe von Videos etc. weiterkommst., zögere nicht, dir an deinem Ort schnell (!!) professionelle Hilfe zu holen. Schmerzen sind nämlich einer der häufigsten Gründe für frühes Abstillen.

3. Gefäßkrämpfe (Vasospasmus):

das erkennst du daran, dass deine Brustwarzen weiß oder bläulich bis schwarz werden und ein tiefer stechender und/oder schneidender Schmerz auftritt, beim Stillen oder auch danach.

Wenn du in deiner Schwangerschaft Magnesium eingenommen und dies plötzlich abgesetzt hast, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es hier einen ursächlichen Zusammenhang gibt. Die erneute Einnahme von Magnesium und das anschließende, langsame Ausschleichen (also immer weniger nehmen und nicht alles auf einmal absetzen) kann hilfreich sein. Ebenso können Schüsslersalze („Heiße Sieben“) helfen, auch wenn deren Wirkung nicht wissenschaftlich belegt ist.

Außerdem kann auch hier eine Rolle spielen, wenn dein Baby nicht genug von der Brust erfasst und sich so ein starker Unterdruck aufbauen kann. Gutes Anlegen ist auch hier hilfreich (s. Punkt 2). Sollte es nicht besser werden, such dir unbedingt Hilfe, die das kompetent beurteilen kann, z. B. eine IBCLC (Still- und Laktationsberaterin, das kann natürlich auch deine Ihre Hebamme sein, wenn sie sich gut auskennt).

Schließlich können auch noch muskuläre Verspannungen zum Vasospasmus führen. Hier können Dehnübungen für die Brustmuskulatur und Massage für den Rücken (hier treten z. B. die Nerven aus, die die Brust versorgen) hilfreich sein.

4. Milchstau:

den erkennst du daran, dass ein mehr oder weniger großer Bereich deiner Brust hart, knubbelig, gerötet und schmerzhaft ist. Auch leichte Temperatur kann dabei auftreten.

Ursache ist i. d. R., dass die Brust nicht gut geleert worden ist. Dies kann wiederum

mit dem Anlegen zusammenhängen (dein Baby hat nicht genug von deiner Brust erfasst) oder auch mit einer Saugschwäche deines Kleinen. Wesentlich seltener bildet sich ein Milchstau durch zu viel Milch. Lass ggf. eine kompetente Fachperson einmal darauf schauen, wenn die hier genannten Maßnahmen zum Anlegen keinen dauerhaften Erfolg zeigen.

5. Brustentzündung (Mastitis):

sie unterscheidet sich vom Milchstau v. a. dadurch, dass Fieber auftritt (ab 38,5° C). Du fühlst dich, als ob du einen grippalen Infekt bekommst, nur eben ohne Erkältungssymptome.

Achtung: Oft wird die Brustentzündung auch tatsächlich von unerfahrenen Personen damit verwechselt! Wenn du stillst und Fieber bekommst, denke als erstes an eine Brustentzündung.

Gönne dir Ruhe, Ruhe, Ruhe. Kühle die betroffene Brust. Auch ein leichtes Schmerzmittel kann ausnahmsweise hilfreich sein. Sorge Sie für gute Leerung der Brust. Fang an der nicht betroffenen Seite an, dann geht es an der schmerzenden Seite leichter.

Brustentzündung im Wochenbett (und auch später) ist fast immer mit Stress verbunden. Die Brust wird dann nicht gut geleert, das Immunsystem ist auch noch geschwächt, dann haben Bakterien leichtes Spiel. Lass dir in diesem Fall auch im Alltag helfen und zieh Sie sich mit deinem Baby ins Bett zurück. Still so häufig wie möglich (Abstillen während einer Brustentzündung ist deshalb auch keine gute Idee! Wenn du das wirklich vorhast, dann tu es danach).

Hast du häufiger Brustentzündungen? Das kann daran liegen, dass die eine niemals richtig auskuriert wurde oder auch das Anlegen nicht optimal ist. Entzündete, rissige, blutige Brustwarzen sind immer mögliche Eindringpforten für Keime. Prüfe noch einmal, ob dein Baby wirklich gut angelegt ist.

6. Ein kräftiges Baby

Ja, auch dein super saugender Schatz kann unabsichtlich für Schmerzen sorgen. Nämlich dann, wenn nicht genug von deiner Brust im Mund ist. Das führt zu einem Unterdruck in der Brust, der äußerst schmerzhaft sein kann.

Prüfe nach, ob dein Baby den Mund weit genug auf hat (Gähnen!!). Sieht deine Brustwarze nach dem Stillen genauso aus wie bevor dein Baby sie in den Mund nahm? Wenn sie abgeflacht ist oder an der Spitze eine „Naht wie getackert“ aufweist oder anderweitig verformt ist, ist sie sicher nicht weit genug drin.

Hier hilft es, darauf zu achten, dass die Brustwarze oberhalb der Oberlippe liegt und der Mund deines Babys weit geöffnet ist (wie beim Gähnen). Erst dann anlegen. Versuche lieber nicht, die Brustwarze in den Mund zu schieben. Die Chance, dass dies gut klappt ist nicht groß. Die Lippen können sich einziehen. Versuch mal, mit eingezogenen Lippen den Mund weit zu öffnen.

Und ja ich weiß, das wird im Krankenhaus z. B. oft so gemacht. Meist ist es so, dass es eine andere Person macht und du es allein nicht genauso hinkriegst. Wenn's allein nicht klappt, lassen es dir unbedingt von einer kompetenten Stillberaterin oder Hebamme zeigen. Ganz sicher kannst du es auch selbst.

7. Zungenbändchen

Ein sehr kurzes oder an der Zungenspitze angewachsenes Zungenbändchen kann zu dauerhaften starken Schmerzen und Verletzungen an deiner Brust führen. Entweder ist bei deinem Baby die Zungenspitze mehr oder weniger eingekerbt, weil das Zungenbändchen daran zieht oder sie bleibt auch beim Weinen z. B. unten am Mundboden, ist dabei wie ein Löffel geformt und kann sich nicht nach oben wölben.

Wenn beim Stillen Probleme auftreten, kann es sinnvoll sein, dass Zungenbändchen zu durchtrennen. Ja, das klingt erst mal schrecklich ist aber tatsächlich bei einem sehr jungen Baby vergleichsweise problemlos.

Lassen dich beraten, wenn du Schmerzen hast, Milchstaus oder Brustentzündungen, die immer wieder kommen. Oder dein Baby nimmt nicht gut zu. Das Zungenbändchen kommt in all diesen Fällen als Ursache in Frage. Lass dich von stillkompetenten Fachpersonen beraten. Diese können dir auch im Bedarfsfall Adressen von Ärzten nennen.

8. Soor

Soor ist eine äußerst unangenehme Erkrankung in der Stillzeit. Ihr Nachweis ist oft schwierig.

Beim Soor hat es vorher nicht unbedingt eine Verletzung der Brustwarze gegeben. Äußerlich kann es schmerzen, brennen, jucken. Die Pigmentierung der Mamille und der Areola kann verschwinden, die Haut verändert sich zu pinkigen Farbe, sie kann schuppen.

Aber auch innerlich kann es sein, dass du das Gefühl hast, dass dir ein Messer in der Brust herumgedreht wird, beim Stillen und/oder danach. Auch ein Vasospasmus (Punkt 3) kann im Zusammenhang mit Soor auftreten.

Die Behandlung ist meist symptomatisch, oft muss einfach ein Therapieversuch gemacht werden, um zu sehen, ob und welche Medikamente helfen. Einen Abstrich von der Brust oder Muttermilch einzuschicken, um diese im Labor zu untersuchen, ist fast nie erfolgreich, da in der Milch sehr viele Immunzellen sind, die dafür sorgen, dass sich nichts finden lässt.

Die Behandlung muss lange genug fortgesetzt werden (über das Abklingen von Symptomen hinaus), außerdem besteht die Gefahr, mit dem Verursacher Ping Pong zu spielen, deshalb kann es angebracht sein, auch den Partner zu behandeln.

9. Ungünstige Anlegeposition

Viele Mütter nehmen beim Stillen eine ziemlich unbequeme Haltung ein. Das kann zu Verspannungen in Rücken und Schultern und zu Schmerzen in der Brust führen. Häufig ist dann das Baby zu weit von der Brust weg und kann sie deshalb nicht gut erfassen.

Abhilfe schafft hier eine entspannte Position im Sitzen (z. B. mit einer Fußbank) oder Liegen und das Baby ist so nah dran, dass die Hände nicht mehr dauernd dazwischen sind. Das Baby muss die Brust berühren, dann öffnet es den Mund weit. Wenn der Mund weit geöffnet ist, das Baby ranziehen und NICHT die Brust zum Baby. Auch intuitives Stillen ist eine prima Alternative.

Falls das alles nicht gut klappt: lass dir die asymmetrische Anlegetechnik zeigen.

10. Milchblister/verstopfter Milchgang

Stress und eine nicht optimale Anlegetechnik gehören hier vermutlich zu den Ursachen. Auch Depressionen werden als Ursache vermutet. Beim Milchblister hat

sich ein Häutchen über einem Milchgang gebildet. Das kann zu Schmerzen, Verhärtungen bis hin zum Milchstau führen.

Feuchte Wärme kann dazu beitragen, das Häutchen zu erweichen, damit das Baby es schafft, dieses zu beseitigen. Ansonsten kann mit einer sterilen Nadel oder Kanüle das Häutchen flach abgehoben werden. Das kannst du selbst machen oder z. B. deine Hebamme oder Stillberaterin fragen.

Beim verstopften Milchgang handelt es sich um Anlagerungen u. a. aus Milchbestandteilen wie z. B. Milchzucker. Hier hilft ein warmes Ölläppchen (z. B. Olivenöl) als Auflage vor dem Stillen, damit dein Baby durch sein Saugen den Milchgang wieder öffnen kann.

Ich hoffe, dass diese Infos für dich hilfreich waren. Melde dich gern, wenn du Fragen hast.

Ich wünsche dir eine glückliche Stillzeit.