



Infoblatt

Wunde Brustwarzen

Wunde Brustwarzen gehören zu den häufigsten Anfangsschwierigkeiten beim Stillen.

Eine leichte Empfindlichkeit der Brustwarzen beim Stillstart ist ganz normal. Es muss aber schnellstmöglich nach der Ursache gesucht werden, wenn Brustwarzen wund werden und schmerzen, wenn sie Rötungen, abgeschürfte Haut oder offene, blutende Rhagaden aufweisen. *Brustwarzen können sich nicht abhärten: Weder Abwarten noch eine Verkürzung der Anlegezeit führen zur Heilung.*

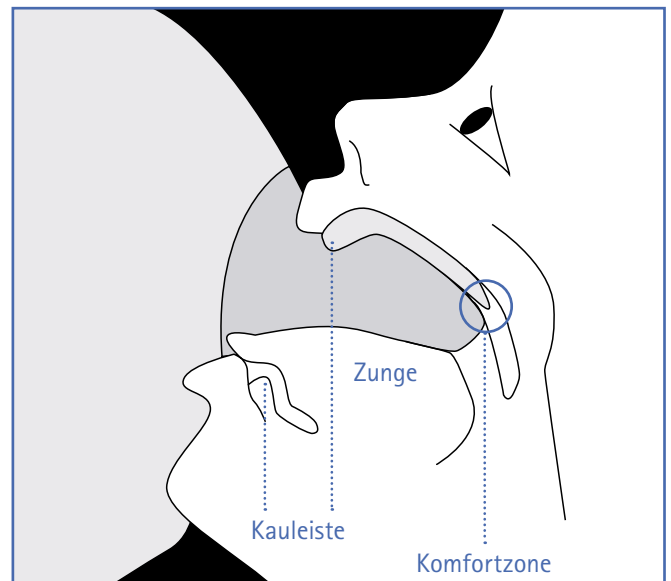
Das Stillen mit einer wunden Brust ist extrem schmerzhaft. Sie müssen dies nicht aushalten! Eine schnelle Diagnose und Behandlung helfen Ihnen weiter.

Wie entstehen wunde Brustwarzen?

Die häufigste Ursache für wunde Brustwarzen ist deren ungünstige Position in der Mundhöhle Ihres Babys. Möglicherweise stillen Sie in einer Position, in der Ihr Baby Ihre Brust nicht gut fassen kann und diese deshalb beim Ansaugen oder während des Stillens verletzt. Vielleicht ist Ihre Brust auch sehr prall, die Brustwarze recht flach oder im Verhältnis zum Mund Ihres Kindes noch sehr groß.

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Brustwarze beim Stillen gequetscht, gerieben oder gekaut wird? Vielleicht beobachten Sie nach dem Stillen auch, dass Ihre Brustwarze verformt ist. Dies alles sind Zeichen dafür, dass Ihr Baby die Brust nicht tief genug in seinem Mund hat.

Schmerzfrees Stillen gelingt, wenn Ihre Brustwarze an der richtigen Stelle, weit hinten im Mund Ihres Kindes landet. Stillen fühlt sich angenehm an, wenn Ihr Baby beim Trinken einen guten Mundvoll Brust erfassen kann: also die Brustwarze plus einen großen Teil des Brustwarzenhofes. Ihr Baby drückt dann beim Saugen mit seinen harten Kauleisten auf den Brustwarzenhof und kann so die Milch gut abtrinken. Ihre Brustwarze liegt währenddessen geschützt weit hinten im Mund zwischen Babys Zunge und Gaumendach.



Ragt dagegen Ihre Brustwarze nicht weit genug in den Baby-mund hinein, so wird sie von den Kauleisten gequetscht oder reibt sich am harten Gaumen auf. Möglicherweise schabt so auch Babys Zunge über Ihr Brustwarzenspitze und verletzt diese so.

Um ein Gefühl für diesen Zusammenhang zu bekommen, können Sie diesen kleinen Test machen:

1. Stecken Sie Ihren Zeigefinger bis zum ersten Gelenk in Ihren eigenen Mund und saugen Sie daran:
Sie spüren jetzt, wie Ihre Kiefer die Fingerspitze quetschen und die Zunge daran reibt.
2. Stecken Sie jetzt Ihren Zeigefinger bis etwa zur Mitte des zweiten Fingergliedes in den Mund und saugen Sie wieder:
Ihre Zunge liegt nun unter Ihrem Finger. Ihre Fingerspitze wird an eine weiche Stelle zwischen Zunge und Gaumen gezogen. In dieser „Komfortzone“ ist auch Ihre Brustwarze geschützt und das Stillen schmerzt nicht.

Die erste Maßnahme bei wunden Brustwarzen ist daher, das Anlegen und Ansaugen Ihres Kindes zu überprüfen.

Das kann ich tun: Anlegen überprüfen

Ihr Baby bringt von Geburt an viele Fähigkeit mit, um die Brust ganz alleine optimal zu fassen und anzusaugen. Sie können diese angeborenen Reflexe unterstützen und sich beiden so das Stillen erleichtern.

Wenn Sie gut gestützt und gemütlich zurückgelehnt stillen, aktivieren Sie die Neugeborenenreflexe zur Nahrungsaufnahme am Leichtesten. Machen Sie es sich auf einem Sofa, einem Sessel oder im Bett bequem, polstern Sie sich mit Kissen ab und lehnen Sie sich halb aufrecht zurück. In dieser Position hilft Ihnen und Ihrem Baby auch die Schwerkraft: Ihr Baby erfasst die Brust von oben und kann somit einfacher mit einem großen Mundvoll Brust Ihre Brustwarze in die weiche „Komfortzone“ saugen.



- Legen Sie Ihr Baby Bauch an Bauch auf Ihren Oberkörper. Babys Nase ist dabei etwa auf Höhe der Brustwarze.
- Ihr Baby wird sich nun an Sie kuscheln und von ganz alleine in seinem Tempo nach der Brust suchen. Sie können ihm Ihre Hände auf den Rücken legen, wenn sie möchten; berühren Sie dabei nicht sein Köpfchen.
- Berührt Ihr Kind nun beim Suchen mit seinem Kinn die Brust, wird es seinen Mund öffnen und seinen Kopf dabei nach hinten in den Nacken legen.
- Hat es seinen Mund weit wie zum Gähnen aufgesperrt, dann wird es die Brust fassen. Wenn Sie es zugleich mit einem leichten Druck auf seinen Schultern zu sich hinziehen, dann helfen sie ihm, möglichst viel Brustgewebe zu greifen: Ihre Brustwarze landet dabei weit hinten im Mund Ihres Babys. Nun kann Ihr Kind gut trinken und Ihre Brustwarze liegt geschützt in der „Komfortzone“.
- Ist Ihre Brust wund, wird sie auch während des Heilungsprozesses zunächst noch schmerzen; Sie sollten aber jetzt schon eine Erleichterung spüren.
- Wenn das Stillen auch jetzt sehr schmerzt und Sie das Gefühl haben, dass Ihr Baby die Brust nicht tief im Mund hat, dann stecken sie bitte den kleinen Finger in Babys Mundwinkel und lösen Sie so den Saugschluss. Lassen Sie Ihr Baby die Brust nochmals suchen und erfassen.

Tipp! Sie können das natürliche Saugverhalten Ihres Babys noch besser unterstützen, wenn Sie selbst Ihren Oberkörper frei machen und Ihr Baby bis auf die Windel ausziehen. Decken Sie sich und Ihr Kind etwas zu und genießen Sie den Hautkontakt. Haben Sie Geduld und geben Sie sich und Ihrem Baby Zeit zum Üben. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich eine Auszeit nehmen und sich einen Tag mit dem Baby zusammen ins Bett zurückziehen. So können Sie beide ganz in Ruhe

ungestört das Stillen üben. Einige Babys saugen auch gut an, wenn Sie im Schlaf oder im Halbschlaf die Brust erfassen. Vielen Müttern hilft es zudem, das Baby solange in verschiedenen Positionen auf den Bauch zu legen, bis es beiden richtig bequem ist. Folgen Sie Ihrer Intuition, im Laufe der Zeit werden Sie und Ihr Baby eine Position finden, die Ihnen beiden bequem ist.

Weitere Möglichkeiten, Ihr Baby anzulegen, finden Sie im LLL-Infoblatt: „Anlegen und Stillpositionen“.

Unabhängig davon in welcher Haltung Sie anlegen, hilft Ihnen die folgende Checkliste zu erkennen, ob Ihr Baby die Brust beim Stillen tief im Mund und damit gut erfasst hat.

Checkliste: Auf was sollte ich beim Anlegen achten?

- ✓ Mein Baby liegt eng Bauch an Bauch mit mir: Ich kann seinen Bauchnabel nicht sehen.
- ✓ Ich stütze mein Baby an Rücken und Schultern: Es kann sein Köpfchen frei bewegen.
- ✓ Ich gebe meinem Baby Zeit, mit seinem Kinn meine Brust zu berühren, bis es seinen Mund weit wie beim Gähnen aufsperrt.
- ✓ Ich ziehe mein Baby mit leichtem Druck auf die Schultern zu mir heran, sobald es seinen Mund weit aufgesperrt hat.
- ✓ Ich bringe immer mein Baby zur Brust, nie meine Brust zum Baby.
- ✓ Mein Baby hat beim Trinken beide Lippen nach außen aufgeschürzt: Es macht einen „Fischmund“.
- ✓ Mein Baby saugt mit weit aufgesperrtem Mund: Sein Kinn ist fest in meine Brust vergraben, eventuell berührt auch seine Nase meine Brust.
- ✓ Ich höre mein Baby saugen und schlucken, seine Kiefer und Ohren bewegen sich mit.
- ✓ Wenn ich die Unterlippe meines Babys ein wenig nach unten oder seinen Mundwinkel ein wenig zur Seite ziehe, sehe ich seine Zunge unter meiner Brust liegen.



Wenn Sie Unterstützung brauchen, hilft Ihnen eine La Leche Liga Stillberaterin gerne weiter. Sie wird mit Ihnen gemeinsam nach Ursachen suchen, falls Sie weiter Schmerzen haben oder die Brustwarzen nicht heilen sollten.

Was erleichtert mir zusätzlich das Stillen?

Auch bei einem gut angelegten Baby wird das Stillen während des Heilungsprozesses zunächst noch etwas schmerzen. Die folgenden Tipps können Ihnen zusätzliche Entlastung bringen. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft.

- Legen Sie oft an: Durch zu lange Stillpausen wird die Brust zu prall und Ihr Baby kann sie nicht mehr gut fassen.
- Legen Sie bei den ersten Hungerzeichen an: Unruhe, Suchen, saugende Bewegungen. So wird Ihr Baby beim Ansaugen nicht ungeduldig und hektisch.
- Legen Sie zuerst an der weniger wunden Seite an.
- Massieren Sie die Brust vor dem Anlegen und streichen Sie etwas Milch von Hand aus: So wird Ihr Brustgewebe weicher und Ihr Baby kann die Brust besser fassen. Außerdem muss ihr Baby nicht so fest ansaugen, wenn die Milch schon läuft.
Eine Anleitung für eine Brustmassage finden Sie im LLL-Infoblatt: „Muttermilch gewinnen und aufbewahren“.

- Formen Sie ein „Brustsandwich“: Stellen Sie sich vor, Ihre Brust wäre ein großes, dick belegtes Brötchen, das Sie für Ihr Kind vorsichtig zusammendrücken. Durch dieses Zusammendrücken bekommt Ihr Kind die Brust besser in den Mund. Ihr Daumen liegt dabei oberhalb der Brustwarze hinter dem dunklen Hof und die restlichen Finger ein gutes Stück von der Brustwarze entfernt unterhalb der Brust. So bleibt genügend Platz unterhalb der Brustwarze frei, damit Ihr Kind die nackte Brust mit dem Kinn berühren und schließlich greifen kann. Auch wenn Sie jetzt die Brust halten, lassen Sie Ihrem Kind die Zeit, die Brust alleine zu fassen: *Immer Kind zur Brust – niemals Brust zum Kind!*
- Versuchen Sie beim Anlegen tief und ruhig zu atmen, damit Sie sich beim Ansaugschmerz nicht zu sehr verkrampfen. Setzen Sie sich zum Stillen möglichst bequem hin, vielleicht massiert Ihnen Ihr Partner sanft Schultern oder Füße, damit Sie sich etwas entspannen können.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby die Brust nicht tief genug im Mund hat, dann lösen Sie unbedingt den Saugschluss, damit Ihre Brustwarze nicht verletzt wird. Stecken Sie dazu den kleinen Finger in den Mundwinkel Ihres Babys, so dass es seinen Mund öffnet und bieten Sie ihm die Brust nochmals zum neuen Ansaugen an.
- Legen Sie so an, dass der Riss oder die wunde Stelle im Mundwinkel Ihres Babys liegt. Das entlastet, auch wenn mitunter etwas akrobatische Stillpositionen entstehen können. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut.
- Versuchen Sie verschiedene Stillpositionen und stillen Sie in der Position, die Ihnen angenehm ist.

Wie kann ich meine wunden Brustwarzen behandeln?

- Lassen Sie nach dem Stillen etwas Muttermilch an der Luft auf der Brustwarze trocknen, dies wirkt entzündungshemmend und pflegt (nicht bei Soor!).
- Tragen Sie nach dem Stillen mit frisch gewaschenen Händen hoch gereinigtes Wollfett dünn auf Risse, Rhagaden und Krusten auf; dies muss beim nächsten Stillen nicht abgewaschen werden.
- Wenn Sie offene Stellen haben, ist Hygiene besonders wichtig, denn die Wunden bieten Eintrittspforten für Keime, die eine Brustentzündung verursachen können. Waschen Sie Ihre Brust mehrmals täglich mit mildem Seifenwasser und spülen Sie mit viel klarem Wasser nach.
- Vermeiden Sie Stauwärme und Druck auf der Brust: Verzichten Sie zu Hause auf BH und Stilleinlagen; wechseln Sie BH und Stilleinlagen häufig.
- Brustwarzenschoner aus der Apotheke sind kleine, halbrunde Plastikschilder, die im BH getragen werden. Sie schützen z.B. vor Reibung oder während des Stillens die zweite Brust vor tretenden Babyfüßchen. Die Schoner eignen sich nur für eine kurzzeitige Nutzung, da sich zwischen Schoner und Haut Feuchtigkeit sammelt, die den Heilungsprozess verlangsamen kann. Reinigen Sie die Schoner regelmäßig und tragen Sie bitte einen etwas größeren BH, damit die Brust nicht gequetscht wird.

Ein Brustwarzenschutz ist auch schnell selbst gemacht: Schneiden Sie aus einigen Stilleinlagen mittig Kreise aus, legen Sie die Einlagen übereinander und dann in den BH ein; Ihre Brustwarze liegt nun geschützt und ohne Reibung in einem hohlen, luftdurchlässigen Raum.

Tragen Sie Schoner bzw. Schutz nicht zu lange am Stück und nicht im Liegen oder in der Nacht, damit Ihre Milchgänge durch den Druck nicht gestaut werden.

- Einigen Frauen verschaffen sterile Hydrogel-Stilleinlagen Erleichterung: Diese kühlenden Einlagen unterstützen die feuchte Wundheilung und werden zwischen den Stillmahlzeiten auf die Brust gelegt.

Ich habe besonders starke Schmerzen!

- Ein stillverträgliches Schmerzmittel kann Ihnen zwischenzeitlich Erleichterung verschaffen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.
- Wenn Sie sehr starke Schmerzen haben, können Sie an einer oder beiden Seiten eine Stillpause einlegen, damit das Gewebe heilen kann. Während dieser Stillpause müssen Sie die Brust regelmäßig alle 2 bis 3 Stunden von Hand oder mit einer Pumpe entleeren, damit sich die Milch nicht staut. Achten Sie darauf, einen passenden Ansaugtrichter der Pumpe zu verwenden und diesen korrekt mittig zu positionieren. Pumpen Sie auf einer niedrigen Saugstärke, um das Brustgewebe nicht weiter zu verletzen. Ihr Baby kann mit der abgepumpten Milch gefüttert werden. Nähere Informationen zum Pumpen und Handentleeren der Brust erhalten Sie im LLL-Infoblatt: „Muttermilch gewinnen und aufbewahren“.
- Stellen Sie besonders starke Wunden auch einem Arzt vor.

Mein Baby ist korrekt angelegt, aber meine Brust ist dennoch wund

- Vielleicht verletzt Ihr Baby die Brust, wenn Sie es nach dem Stillen abnehmen? Lösen Sie nach dem Stillen immer den Saugschluss, indem Sie einen Finger in den Mundwinkel Ihres Babys schieben, so dass es den Mund weit öffnet.
- Ihr Stillkind ist schon größer? Möglicherweise achten Sie nicht mehr so genau auf gutes Anlegen und Ansaugen, so dass es (wieder) zu wunden Brustwarzen kommen kann.

- Ihr zahnendes Kind beißt? Es kann vorkommen, dass ein Kind aufgrund seiner Zahnungsschmerzen – meist gegen Ende der Stillmahlzeit – beißt. Lösen Sie dann mit einem kurzen, klaren „Nein!“ direkt den Saugschluss, indem Sie den Finger in seinen Mundwinkel stecken; oder ziehen Sie Ihr Kind ganz eng zu sich heran, bis es seinen Mund öffnet und die Brust loslässt. Bieten Sie ihm danach als Alternative einen Beißring oder einen kühlen Waschlappen an, spielen und reden Sie mit ihm. Die meisten Stillkinder lernen schnell, dass Sie an der Brust nicht beißen dürfen. Spätestens, wenn das Zähnchen durchgebrochen ist, wird der Spuk vorbei sein.
- Seit Ihr Kind Beikost isst, haben Sie einen Ausschlag an der Brust? Möglicherweise reagieren Sie allergisch auf Speisereste im Mund Ihres Kindes. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor dem Anlegen keine Essensreste mehr im Mund hat, diese können wie Schmirgelpapier auf der Haut wirken.
- Manche Frauen berichten von Schmerzen an der Brustwarze während der Zeit des Eisprungs oder bei einer erneuten Schwangerschaft. Eine Stillberaterin hilft Ihnen gerne weiter, wenn Sie Fragen zum Stillen während der Schwangerschaft haben.
- Möglicherweise gibt es auch anatomische Ursachen dafür, dass Ihr Baby beim Stillen Ihre Brustwarze verletzt. Korrektes Saugen kann beispielsweise erschwert werden durch ein zu kurzes Zungen- oder Lippenbändchen, eine ungewöhnliche Gaumen- oder Kieferform oder eine verdeckte Spalte. Lassen Sie sich fachlich beraten.
- Im Zusammenhang mit nicht heilenden wunden Brustwarzen sollten Sie auch bakterielle Infektionen, Herpes, Neurodermitis, Soor oder andere Hautkrankheiten ausschließen. Bitte wenden Sie sich bei Verdacht an einen Facharzt.

Soor

Wunde Brustwarzen bieten einen Nährboden für Infektionen. Eine dieser Infektionen ist Soor: Eine Pilzinfektion, die durch den Erreger *Candida albicans* hervorgerufen wird.

Symptome hierfür können andauernde, starke Schmerzen der Brustwarzen sein, Jucken und Brennen, rosa oder rot glänzende Brustwarzen und stechende Schmerzen in der Brust.

Außer den Brustwarzen kann auch die Scheide infiziert sein. Bei Ihrem Baby können cremige, weiße Ablagerungen auf der Innenseite des Mundes und/ oder der Zunge zu sehen sein, vielleicht trinkt es unruhig und weint mehr als sonst; eventuell hat es auch einen wunden Po. Ihr Kind kann aber auch vollkommen symptomfrei sein.

Sollten Sie einen Pilzbefall vermuten, kontaktieren Sie bitte einen Facharzt. Soor wird durch Ihren Arzt diagnostiziert und medikamentös behandelt. Um eine wechselseitige Ansteckung zu vermeiden, müssen Sie und Ihr Kind immer gleichzeitig und konsequent behandelt werden, auch wenn einer von Ihnen keine Symptome zeigt. *Während einer Soorinfektion und Behandlung können Sie weiterstillen!*

Weitere Informationen hierzu finden Sie auf dem LLL-Infoblatt: „Soorinfektion in der Stillzeit“.

Helfen Stillhütchen?

Stillhütchen sind bei wunden Brustwarzen nur sehr selten hilfreich, denn die Ursache des Wundwerdens liegt in der Regel darin, dass Ihr Baby die Brust nicht korrekt erfasst. Alleine durch die Nutzung eines Hütchens verbessert sich die Trinktechnik Ihres Babys jedoch nicht und es kann auch mit Stillhütchen das Brustgewebe weiter verletzen.

Sinnvoll kann ein Hütchen dann sein, wenn Ihr Baby die Brust gar nicht korrekt erfassen kann, weil es z.B. zu sehr an Flaschensauger gewöhnt ist oder weil Sie Flach- oder Hohlwarzen haben. Eine Stillberaterin kann Ihnen helfen einzuschätzen, ob ein Stillhütchen als Übergangslösung hilfreich sein kann.

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung und ein hoffentlich bald entspanntes und schmerzfreies Stillen!