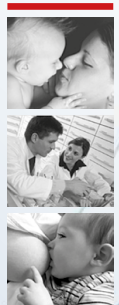


# Hilfreiche Tipps bei Milchstau & Brustentzündung

Informationsbroschüre



[www.babyfreundliche-apotheke.de](http://www.babyfreundliche-apotheke.de)

Die vorliegenden Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt nach dem derzeitigen aktuellen Stand der Wissenschaft zusammengestellt, dennoch übernehmen Verfasser und Herausgeber keine Gewähr. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Text © Karin Muß & Nicole Fröhlich  
Layout © Verein Babyfreundliche Apotheke

## Hilfreiche Tipps bei Milchstau & Brustentzündung

Liebe Mutter,

wir möchten, dass Sie die Zeit mit Ihrem Baby in Harmonie genießen können. Deshalb unterstützen wir Sie soweit es uns möglich ist und beantworten auch gerne Ihre weiteren Fragen.

### **Folgende Symptome kennzeichnen einen Milchstau in der Brust:**

- die Brust schmerzt an einer Stelle
- ist druckempfindlich
- weist eine Rötung an der betroffenen Stelle auf
- Knoten oder verhärtete Stränge sind tastbar
- manchmal ist ein weißes Bläschen auf der Brustwarze zu erkennen
- erhöhte Temperatur bzw. leichtes Fieber mit Schüttelfrost können auftreten
- Gliederschmerzen und Mattheit sind möglich

### **Das körperliche allgemeine Befinden ist gut.**

- ungewohnt längerer Stillintervalle  
(z.B. wenn Ihr Baby eine Mahlzeit verschläft)
- einer geringeren Trinkmenge Ihres Babys
- unkorrekter Stillposition
- wundere Brustwarzen (Abkürzen der Stillmahlzeit durch die Mutter, weil die Schmerzen zu Beginn oder während des Stillens zu stark sind)



## Hilfreiche Tipps bei Milchstau & Brustentzündung

- Stoß- und Druckeinwirkung auf die Brust (z.B. ein zu enger Still-BH oder schlecht gebundenes, einschnürendes Tragetuch oder ein Rucksack)
- von **STRESS**: Stress ist die Hauptursache, denn Stress blockiert das Milchspendehormon und bewirkt eine Verengung der Milchgänge. Die Milch kann nicht mehr ungehindert aus Ihrer Brust entleert werden und staut sich.

### Damit Ihr Milchstau rasch abklingt, sollten Sie:

- Ihr Baby tagsüber möglichst alle 2 Stunden stillen. Nachts ist es ratsam, längere Stillpausen einzulegen, damit Sie sich erholen können.
- feuchte und warme Kompressen (Umschläge mit einer Stoffwindel) vor dem Stillen auflegen, damit Sie sich besser entspannen und die Milch leichter fließt.
- Ihr Baby so an der schmerzenden Brust anlegen, dass der Unterkiefer des Babys in Richtung der gestauten Stelle zeigt. Dann kann Ihr Baby die gestaute Milch leichter abtrinken.
- nach dem Stillen nochmals nachpumpen, bis sich die Brust weich und entspannt anfühlt, wenn Ihr Baby die Brust nicht ausreichend entleert.
- nach dem Stillen die schmerzhafteste Stelle etwa 20 Minuten kühlen (Quarkwickel oder mit Gel-Kompressen). Dabei beachten, dass Sie Gefrorenes niemals direkt auf die Haut legen, sondern immer ein Tuch dazwischenlegen, sonst drohen Erfrierungen.
- evtl. zusätzlich gekühlte Weißkohlblätter (Strunk entfernt und mit einem Nudelholz gewalzt) zwischen den Stillmahlzeiten in den BH einlegen. Weißkohlblätter wirken so angenehm kühlend und entzündungshemmend.
- sich Ruhe und Entspannung gönnen. Der Haushalt kann warten, Sie stehen jetzt an erster Stelle! Vielleicht können Sie sich zusätzlich zu Ihrem Partner Unterstützung organisieren: Mutter, Schwiegermutter, Nachbarn, Freunde, ...



## Hilfreiche Tipps bei Milchstau & Brustentzündung

Der Übergang von einem Milchstau in eine Brustentzündung ist meist fließend. Die Entzündungszeichen und Schmerzen nehmen zu, das Fieber steigt. Bakterien (v.a. Staphylokokkus aureus) vermehren sich rasch. Erschwerend kommen Mattheit und Gliederschmerzen hinzu. Ziehen Sie bitte dringend Ihren Frauenarzt zu Rate, häufig ist eine antibiotische Therapie notwendig.

### **Abstillen ist nicht nötig!**

Neben der medikamentösen Therapie erfolgt die Behandlung wie beim Milchstau. Es gilt nun strengste Bettruhe.

Gehen Sie mit einer Brustentzündung nicht leichtfertig um! Eine zu spät erkannte oder unbehandelte Brustentzündung kann im entzündeten Bereich zur Abszessbildung führen. Vorbeugen können Sie der Brustentzündung durch frühzeitige und konsequente Durchführung der o.g. Maßnahmen.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Babyfreundliches  
Apothekenteam

