

# WENN SICH DIE BRUST BEIM STILLEN ENTZÜNDET



Foto: © stanislav\_uvarov Fotolia

## LIEBE LESERIN,

die Zeit mit Ihrem Baby ist schön und aufregend zugleich. Sie müssen sich erst aufeinander einstellen. Immer wieder verändert sich Ihr gemeinsamer Alltag durch verschiedene Entwicklungsschritte Ihres Babys und durch äußere Umstände. Manchmal kommen auch noch Stillprobleme hinzu. Insbesondere eine entzündete Brust kann dabei sehr unangenehm sein. Hier erfahren Sie, wie sich *Brustentzündungen* in der Stillzeit entwickeln und was Sie dagegen tun können.

### Auf einen Blick: Brustentzündungen

- Entzündungen in der Brust können in der gesamten Stillzeit auftreten.
- Bei einem Milchstau sind die Beschwerden, zum Beispiel die Schmerzen, auf die Brust begrenzt.
- Breitet sich die Entzündung im Körper aus, nehmen die Schmerzen zu. Auch Fieber und grippeähnliche Beschwerden treten auf. Fachleute sprechen von *Mastitis*.
- Am wichtigsten ist: wenn möglich weiter stillen.
- Helfen können: Unterstützung durch Hebamme oder Stillberaterin, richtige Stilltechnik und Stillposition, Ruhe und sich schonen, Medikamente.

### ► WAS IST EINE BRUSTENTZÜNDUNG?

Beim Stillen ist es wichtig, dass die Milch gut fließt. Wenn das nicht der Fall ist, wird die Brust nur noch unzureichend entleert. Die Milch staut sich und die Brust kann sich entzünden. Sie fängt an zu spannen, ist empfindlich und schmerzt. In der Fachsprache heißt dies *Milchstau*.

Werden die Beschwerden in der Brust stärker und reagiert auch der ganze Körper auf die Entzündung, zum Beispiel mit Fieber, handelt es sich um eine sogenannte *Mastitis*.

### ► WIE KOMMT ES ZUR BRUSTENTZÜNDUNG?

Verschiedene Ursachen können den Milchfluss stören und zu einem Milchstau führen, zum Beispiel:

- Das Baby ist nicht richtig angelegt.
- Das Baby saugt nicht kräftig genug.
- Das Baby trinkt zu selten oder zu kurz.
- Die Brustwarzen sind wund.
- Die Kleidung ist im Brustbereich zu eng.
- Die Milchbildung ist übermäßig stark.
- Sie haben Stress oder Schlafmangel.

Aus einem Milchstau kann sich eine Mastitis entwickeln. Eine Mastitis kann auch entstehen, wenn Bakterien durch kleine Verletzungen der Brust oder Brustwarzen in den Körper eindringen.

### ► EINEN MILCHSTAU ERKENNEN

Bei einem Milchstau bleiben die Beschwerden auf die Brust begrenzt. Diese schmerzt und spannt. Sie spüren knotige, verhärtete Stellen in der Brust. Manchmal fühlt sich die betroffene Stelle etwas warm an oder sie ist gerötet. Erhöhte Körpertemperatur kann zwar hinzukommen, steigt jedoch nicht über 38,4°C. „Richtig krank“ fühlen Sie sich nicht.

### ► EINE MASTITIS ERKENNEN

Bei einer Mastitis sind die Krankheitszeichen ausgeprägter als beim Milchstau. Die Brust schmerzt sehr stark, ist geschwollen sowie gerötet und warm. Zusätzlich treten Beschwerden ähnlich wie bei einer „Grippe“ auf: Sie fühlen sich matt, haben Kopfschmerzen und Gliederschmerzen oder Schüttelfrost. Im Verlauf steigt das Fieber über 38,4°C.

## ► Milchstau und Mastitis

### ► WAS KANN ICH SELBST TUN?

#### **Sich professionelle Hilfe holen**

Wenn Probleme beim Stillen auftreten, sind Hebamme und Stillberaterin erste Ansprechpartnerinnen. Lassen Sie sich die richtige Stillposition und Anlegetechnik zeigen. Oft hilft es schon, die Hinweise zu berücksichtigen und etwas Zuspruch zu erhalten. Und: Hebammen oder Stillberaterinnen begleiten Sie während Ihrer gesamten Stillzeit, nicht erst wenn Schwierigkeiten auftreten.

#### **Weiter stillen**

Am wichtigsten ist es, die betroffene Brust möglichst vollständig zu entleeren. So lässt der Druck in der Brust nach. Versuchen Sie regelmäßig weiter zu stillen. Weder Milchstau noch Mastitis schaden dem Baby. Ist Ihnen ein Anlegen an der erkrankten Brust nicht möglich, streichen Sie diese vorsichtig zur Brustwarze hin aus oder pumpen Sie die Milch ab.

Hilfreich kann es sein, wenn Sie die Brust vorher anwärmen, zum Beispiel mit warmen Umschlägen oder warmem Duschen. Dann fließt die Milch leichter. Nach dem Stillen können Sie die Brust kühlen, beispielsweise mit Kühlkissen, Kohlblättern oder Quark. Das verringert Schwellung und Schmerzen. Wählen Sie die Wärme oder Kühlung aus, die für Sie am angenehmsten ist.

Legen Sie das Kind zuerst an der betroffenen Brust an. Dann wird die Brust vollständiger entleert. Ist dies zu schmerzhaft, beginnen Sie an der gesunden Brust. So können Sie den Milchfluss besser anregen. Wenn die Milch fließt, wechseln Sie wieder zur betroffenen Seite.

#### **Das Baby richtig anlegen**

Eine nicht richtig entleerte Brust oder wunde Brustwarzen können darauf hindeuten, dass das Baby nicht richtig angelegt ist. Folgende Zeichen zeigen Ihnen, dass Ihr Baby gut an Ihrer Brust liegt und saugt:

- Der Mund des Kindes ist weit geöffnet. Es erfasst die Brustwarze vollständig und viel Brustgewebe.
- Die Nase des Babys liegt dicht an der Brust.
- Die Lippen sind nach außen gestülpt.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### **Quellen, Methodik und weiterführende Links**

Diese Patienteninformation beruht auf der ärztlichen S3-Leitlinie „Therapie entzündlicher Brusterkrankungen in der Stillzeit“.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/milchstau-mastitis](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/milchstau-mastitis)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

1. Auflage, 2017

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



#### **Ruhe einhalten**

Versuchen Sie, Stress zu vermeiden. Sie sind krank und sollten sich schonen. Das ist nicht immer einfach mit einem Baby, zumal wenn Sie weitere Kinder haben. Lassen Sie sich im Haushalt und mit dem Baby helfen, zum Beispiel von Ihrem Partner, den Großeltern oder Freunden. Einige Aufgaben müssen nicht sofort erledigt werden.

#### **Schmerzmittel**

Schmerzen und Fieber können Sie auch mit Medikamenten lindern, zum Beispiel Ibuprofen. Es geht nur in geringen Mengen in die Muttermilch über. Sie können es während der Stillzeit kurzzeitig einnehmen.

### ► WANN MUSS ICH ZUM ARZT?

Bessern sich die Beschwerden nach 24 bis 48 Stunden nicht oder verschlechtern sich sogar, sind vermutlich Bakterien beteiligt. Einschränkungen beim Stillen und im schlimmsten Fall eitrige Geschwüre oder eine Blutvergiftung können mögliche Folgen sein. Daher sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Experten empfehlen jetzt ein Medikament, was gegen Bakterien wirkt, ein sogenanntes *Antibiotikum*. Es gibt eine Reihe von Antibiotika, die Sie auch während des Stillens einnehmen können und die sich nicht auf das Baby auswirken. Abstillen müssen Sie nicht.

Damit das Antibiotikum wirkt, nehmen Sie dieses wie vom Arzt verordnet ein: in der vorgeschriebenen Menge und in entsprechenden Abständen. Verkürzen oder verlängern Sie nicht die Dauer der Einnahmezeit. Kommt es nach etwa 48 Stunden zu keiner Besserung, wirkt das Medikament vermutlich nicht. Wenden Sie sich erneut an Ihren Arzt.

### ► HELFEN ALTERNATIVE VERFAHREN?

Ob Akupunktur, Homöopathie oder Vibration helfen, lässt sich derzeit nicht sagen. Es fehlen aussagekräftige Studien.

Mit freundlicher Empfehlung