Maßnahmen bei wunden Mamillen

Gut 90% der stillenden Mamis haben in den ersten Tagen nach Geburt wunde, rissige oder schmerzempfindliche Brustwarzen. Ein Hauptgrund dafür ist oft das nicht korrekte Anlegen. Bitte lassen Sie dies wenn möglich durch eine Fachperson kontrollieren. Jedoch müssen sich die Brustwarzen auch erst an die neue Situation der ständigen Belastung gewöhnen und brauchen ein paar Tage zum "ab-härten". Anbei finden Sie viele Tipps um die Wund- und Schmerzsituation schnell zu verbessern.

- Lösen sie vor dem Anlegen durch eine kurze Massage den Milchspendereflex aus und verstreichen etwas Milch auf der Mamille
- Achten sie auf eine korrekte Stillposition und eine gute Mundöffnung des Kindes
- Beginnen sie mit der weniger schmerzhaften Seite
- Wechseln sie bei jedem Anlegen die Stillposition (Wiegegriff, Rückgriff und im Liegen)
- Stillen sie jede Seite max. 20 min. pro Mahlzeit, d.h. lieber häufigere und dafür kürzere Mahlzeiten
- Nehmen sie ihr Kind von der Brust ab sobald es nur noch nuckelt oder nicht mehr genug Brustgewebe im Mund hat
- Lösen sie den Saugschluss durch ihrem kleinen Finger im Mundwickel ihres Kindes
- Drücken sie nach dem Anlegen etwas Hintermilch aus und verstreichen diese auf der Mamille (wirkt desinfizierend und pflegend)
- Lassen sie so oft wie möglich Luft an die Mamillen (oben ohne wenn möglich)
- Bei sehr wunden und berührungsempfindlichen Brustwarzen empfehlen sich selbstgebastelte Donuts oder **Elanee Brustringe** im BH zu tragen, diese gewährleisten eine kontinuierliche Luftzirkulation und schützen vor Reibung durch die Kleidung. Super in Verbindung mit hochgereinigtem Wollfett (z.B. **Lansinoh** oder **Purelan**). Dies bitte nach jedem Anlegen auftragen. Dadurch kann eine feuchte Wundheilung stattfinden.
    - Elanee Brustringe sind seit kurzen Verordungsfähig durch den Arzt (Rezept) Hilfsmittelnummer: 99.35.01.0001
- Auch Multi Mam Kompressen oder **Hydrogel Pads** gewährleisten eine feuchte Wundheilung, sie wirken schmerzlindernd, kühlend, heilungsfördernd und verkleben nicht mit der Wunde. Gerade bei wunden und rissigen Brustwarzen
- Zur Regeneration stark beanspruchter Brustwarzen bieten sich **Wolle/Seidestilleinlagen** in Verbindung mit Wollfett an. Diese erlauben durch ihre Strickweise eine gute Luftzirkulation und wirken pflegend.
- Waschbare **Silberstilleinlagen** wirken kühlend, luftdurchlässig, geruchshemmend und antibakteriell bei beanspruchten und wunden Brustwarzen.
- Ganz wichtig ist jetzt die Einhaltung der Hygiene (vor jeder Berührung der Brust Hände waschen, tägliches wechseln des BH`s, einmal täglich duschen, separates Handtuch für die Brust, Stilleinlagen

wechseln sobald sie feucht sind)

- Bei sehr wunden oder blutigen Warzen, die Warzen nach dem Stillen mit NaCl 0,9% oder Octenisept Schleimhautdesinfektion beträufeln (spülen) und mit einer sterilen Kompresse trocken tupfen. Creme etc. auftragen. Die Warzen damit feucht halten, dass sich keine Kruste (Schorf) bildet

- Eine Möglichkeit zum besseren Aufbau der Schutzbarriere der Brustwarzen und Schmerzlinderung ist das Auftragen von Wala Rosatum Heilsalbe

- Zur Unterstützung der Wundheilung, Schmerzlinderung und Vorbeugung eine Mastitis ist die Behandlung mit dem **LumiFem Brustwarzenlaser** eine gute Möglichkeit

- Ist das Anlegen zu schmerzhaft oder sind die Mamillen blutig, ist der Einsatz einer **elektrischen Milchpumpe** ratsam. Dann sollte eine 1-2 tägige Stillpause durchgeführt und die Milch ca. 3 stdl. abgepumpt werden. Bei Besserung der Brustwarzen wieder das Stillen beginnen und langsam steigern

- Von der Benutzung von Stillhütchen ist eher abzuraten. Sie lassen den Schmerz zwar erträglicher erscheinen, jedoch kommt es durch die Reibung und dem nicht korrekten Einsatz oft zu blutigen Brustwarzen. Desweiteren gewöhnen sich die Kinder oft schnell an das Stillhütchen und das wieder Entwöhnen kann sich schwierig gestalten. Die Brust wird beim Saugen mit Stillhütchen oft nicht optimal entleert.

Viel Erfolg und eine glückliche, harmonische Stillzeit

wünscht ihnen

Stillberatung Reich

www.stillberatung-reich.de

Alle hier beschriebenen Produkte sind in unserem Shop erhältlich