

Schmerzende Brustwarzen

Viele Frauen klagen in den ersten Tagen über schmerzende Brustwarzen und vor allem einen Ansaugschmerz. Die meisten Schmerzen verursacht das Baby dadurch, dass es nicht korrekt saugt oder nicht gut positioniert ist, so dass es die Brust nicht korrekt erfassen kann. Am Beginn der Mahlzeit, bis die Milch fließt, kann das Saugen des Babys ebenfalls zu einem leichten Schmerz führen. Dieser Ansaugschmerz am Anfang klingt in den ersten Wochen ab. Ein Dauerschmerz während der ganzen Stillmahlzeit weist darauf hin, dass das Saugen und die Stillposition überprüft werden sollten.

- Lassen Sie sich beim Anlegen durch eine Fachperson unterstützen
- Wechseln Sie mehrmals am Tag die Anlegeposition, dies beugt wunden Brustwarzen vor.
- Lassen Sie sich eine Massage für Brustwarzenhof und Brustwarze zeigen, die Sie vor dem Stillen ausführen können, damit das Baby die Brustwarze besser fassen kann.
- Lassen Sie sich eine Brustmassage zeigen, die Sie ebenfalls vor dem Stillen anwenden können.
- Nach dem Stillen können Sie etwas Muttermilch ausstreichen und diese auf der Brustwarze verteilen und antrocknen lassen.
- Waschen Sie einmal täglich die Brustwarzen mit Wasser oder pH-neutraler, unparfümierter Seife ab
- Luft und kurzes Sonnenbad fördert die Abheilung von kleinen Verletzungen.
- Sind die Brustwarzen stärker verletzt, sollten Sie eine Fachkraft zuziehen, die Ihnen gezielte Massnahmen zur Abheilung empfiehlt.
- Falls Sie schmerzende, verletzte Brustwarzen nach Ihrem Spitalaufenthalt bekommen, ist es empfehlenswert Kontakt zu einer Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) aufzunehmen.

Autorinnen : Regula Arnitz IBCLC
 Brigitte Benkert IBCLC