

## Wunde Brustwarzen

### Mögliche Ursachen für wunde Brustwarzen

- Nicht korrekte Anlegetechnik - zu wenig Brustgewebe im Mund
- Saugen ohne Milchfluss und zu starker Kompression der Brustwarze ohne Entlastung
- Schwellung im Milcheinschuss
- Nicht korrektes Saugverhalten, Saugen mit extrem hohem Vakuum
- Zu kurzes Zungenband, zu kurzes Lippenband, sehr kleiner Mund, spezielle Gaumenform
- Besondere Brustwarzenformen (u.a. sehr große Brustwarzen)
- Stilleinlagen, die Druck auf die Mamillen geben, Feuchtigkeit, mangelnde Hygiene
- Nicht korrekter Einsatz von Milchpumpen (Pumptrichter zu groß oder zu klein, zu hohes Vakuum)
- Verwendung von zu viel Salbe / Seife oder Empfindlichkeit dagegen
- Müdigkeit, Stress, Ernährungsdefizite, allgemeine Unsicherheit

Bei wunden Brustwarzen ist ein schnelles Reagieren hilfreich.

Es braucht eine genaue Anamnese durch eine Fachperson, das Stillmanagement muss überprüft werden, wie auch die anatomischen Gegebenheiten bei Mutter und Kind.

Wunde Mamillen können in Folge von oder in Kombination mit Soor oder Vasospasmus auftreten. Auch Ekzeme oder andere Hauterkrankungen können Verletzungen, Rhagaden und offene Wunden mit sich bringen.

### Stillmanagement bei wunden Mamillen:

- Milchspendereflex auslösen durch Entspannung und Brustmassage
- Kontrolle von Stillposition und Anlegetechnik
- Stillpositionen wechseln, zuerst die Brust geben, die nicht oder weniger stark betroffen ist
- Häufiges Stillen (8-12x in 24 Stunden), bei jeder Mahlzeit lange genug stillen
- Eventuell Stillhütchen, der Einsatz sollte immer gut überlegt werden, korrekte Handhabung!
- In Einzelfällen Stillpause und Pumpen bzw. Entleeren der Brust von Hand; Verabreichung der MM mit stillfreundlichen Zufütterungsmethoden (Becher, Löffel). Abpumpen bevorzugt mit einer elektrischen Pumpe mit weichem Einsatz sowie Doppelpumpset. Um das Abpumpen angenehmer zu machen, kann vor dem Abpumpen Lanolin-Salbe auf die Brustwarze und Vorhof gegeben werden.

## Therapie

### Reinigung der Brustwarzen

Bei offenen Verletzungen an den Brustwarzen ist gute Hygiene mit Wundreinigung nach jedem Stillen wichtig für eine rasche Wundheilung.

1. Nach dem Stillen mit physiologischer Salzlösung reinigen (reinigt und heilt)
2. Regelmäßiges Abwaschen mit warmem Wasser und ph-neutraler Seife oder Salbeiteekompressen für 5 Min.
3. Bei starken Entzündungszeichen ist die Anwendung eines Mittels zur Wund- und Schleimhautdesinfektion hilfreich (z.B. Octenisept®)

### Pflege der Brustwarzen

1. Muttermilch nach dem Stillen auf die Brustwarzen und Warzenhof verstreichen
2. Pflege mit Lanolin-Salbe (z.B. PureLan®, Ardo Care Lanolin®, Lansinoh®)
3. Wundabdeckung, um feuchtes Milieu zu fördern für bessere Wundheilung, Z.B. Lanolin dick auf die offene Stelle auftragen (Salbenverband), Multi-Mam Kompressen® (Vorsicht: Gewebe darf nicht aufgeweicht werden!), Mepilex®, Nursicare Stilleinlagen oder Hydrogel- Stilleinlagen- bei allen Auflagen auf hygienische Anwendung achten.
4. Druck auf Brustwarzen vermeiden, damit eine gute Durchblutung gewährleistet ist z.B. Brustdonut. Sie können selbst hergestellt werden oder sind industriell gefertigt zu kaufen.

(Quelle: Europäisches Institut für Stillen und Laktation)

### Anleitung Brustdonut

1. Kaufen Sie in einer Drogerie oder Apotheke kleine elastische Gazebinden (6 cm x 4 m).
2. Wickeln Sie etwa 1/2 bis 2/3 einer Gazebinde mit einer Hand locker um die aneinander gelegten Finger Ihrer anderen Hand.
3. Dann nehmen Sie die Binde von den Fingern, falte oder rolle sie zu einem festen Ring.
4. Damit dieser Ring besser hält, umwickeln sie ihn spiralförmig mit dem Rest der Binde, indem Sie diesen noch mehrmals durch den Ring ziehen. Das Ende der Binde können Sie in die Spirale stecken oder mit einem Pflaster festkleben, um es zu fixieren.
5. Fertig ist der Brustwarzenschutz, den Sie jetzt um die wunde Brustwarze im BH tragen können. (Quelle: stillkinder.de)

Video dazu unter: <https://www.stillkinder.de/brustwarzenschutz-selber-machen/>