



Milchstau und Brustentzündung

Egal welche Ursachen, es braucht nun Ruhe, Wärme und häufiges Anlegen.

Symptome eines Milchstaus: empfindliche Stelle an der Brust, Rötung, schmerzender Knoten oder Schwellung, häufig im äußeren oberen Quadranten.

Symptome einer Brustentzündung: ähnlich wie Milchstau, zusätzlich Fieber $>38^{\circ}\text{C}$, bzw. grippeartige Symptome wie Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit. Ist jemand in der Familie an Grippe erkrankt, kann die Mutter davon eine Brustentzündung entwickeln.



Die Ursachen sind die gleichen, bei nicht-Beachten eines Milchstaus kann sich dieser in eine Brustentzündung wandeln:

1. Stress und Belastungen (besonders nach Krankenhausentlassung, wenn zu Hause der Alltag wartet oder der Urlaub des Partners zu Ende geht, viele Besuche, Ausflüge, Taufe, Übersiedelung)
2. Einengender BH, Druck auf die Brust beim Schlafen, Druckstelle vom Tragetuch, Druck auf die Brust während des Stillens, um die Nase „freizuhalten“, Schlag oder Stoß gegen Brust
3. Zu seltenes Anlegen, weil Baby viel schläft, unregelmäßig trinkt, nachts durchschläft, Schnuller oder Flasche gegeben wird, die Mutter versucht Stillmahlzeiten zu verringern und Dauer zu verkürzen
4. Falsche Anlegeposition, gestörter Milchspendereflex, verstopfter Milchgang, wunde Brustwarzen

Behandlung

Versuchen Sie viel Ruhe zu bekommen, eine Brustentzündung verlangt unbedingt Bettruhe. Es ist das Beste für Sie und Ihr Kind nun weiter zu stillen. Stillen ist Teil der Therapie.

Stillen Sie häufig und ausreichend, achten Sie auf eine korrekte Anlegeposition, achten Sie auf frühe Stillzeichen bzw. wecken Sie Ihr Kind, wenn es zu lange schläft.

Stillen Sie immer zuerst an der betroffenen Brust, am besten in der Haltung, in der der Unterkiefer des Kindes zum Stau / zur Entzündung zeigt. Häufiges anlegen, etwas alle 2 Stunden, nachts mindestens alle 4 Stunden, besser häufiger.

Vor dem Stillen helfen warme, feuchte Umschläge mit Waschlappen auf der Brust, oder unter der Dusche Milch aus der betroffenen Brust ausstreichen, damit die Brust weicher wird und leichter fürs Baby fassbar ist. Auch eine vorsichtige Brustmassage hilft das Gewebe zu lockern und aufs Stillen vorzubereiten.

Nach dem Stillen können Sie zur Erleichterung der Symptome die Brust kühlen, entweder mit einem Coolpack in ein Handtuch eingewickelt, mit Topfenumschlägen, oder Auflegen von



Weißkohl / Wirsingblättern. Diese sind solange zu belassen, bis sie keinen kühlenden Effekt mehr haben. Den Topfen dick auf eine saubere Mullwindel auftragen und auflegen, Brustwarze aussparen, wenn Topfen ausgetrocknet ist, abnehmen und ev. den Umschlag erneuern.

Schmerzmittel können für eine symptomatische Verbesserung der Beschwerden - und um das Fieber zu senken - genommen werden. Hierzu sind Ibuprofen und Paracetamol in der Stillzeit geeignet.

Sollten sich die Symptome eines Milchstaus innerhalb von 48 Stunden nicht bessern bzw. Fieber länger als 24 Stunden bestehen, ist unbedingt ein Arzt zu konsultieren. Meist ist die Einnahme eines Antibiotikums nötig, um die Gefahr eines Brustabszess zu verhindern.

Ein Abszess muss immer entfernt werden, heutzutage gelingt dies oft durch gewebeschonende Methoden, wie eine Punktion. Selten muss durch einen Schnitt chirurgisch saniert werden, dabei sollte auf eine radiäre Schnitfführung geachtet werden, um so wenig Milchgänge wie möglich zu verletzen. Bei allen Behandlungsmethoden sollten Mutter und Kind nicht unnötig getrennt werden und ist auch keine Stillpause nötig.

Gehäuftes Auftreten kann bei nicht auskurierten Stauungen und Brustentzündungen vorkommen, auch den allgemeinen Gesundheitszustand der Mutter abklären und entsprechende Maßnahmen treffen.

Manche Frauen profitieren von der Reduktion von tierischen Fetten zugunsten von pflanzlichen Ölen, bzw. der zusätzlichen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die ungesättigte Fettsäuren enthalten, wie Nachtkerzenöl und Lezithin.

Keine Stillpause einlegen, keine Fläschchen und keinesfalls medikamentös abstillen!

© Dr. Kergj Leitgeb, Ärztin für Allgemeinmedizin, IBCLC