



## Wunde Brustwarzen

Wunde, schmerzende Brustwarzen sind nicht normal!

Eine gewisse Empfindlichkeit der Brustwarzen in den ersten Tagen ist aber normal und hat ihren Höhepunkt zwischen 3. und 6. Tag.

Sie können vorbeugen:

- Legen Sie Ihr Baby richtig an. (Richtiges Anlegen – Link) Lassen Sie sich dabei vom Fachpersonal unterstützen.
- Wechseln Sie die Stillpositionen. Dadurch verteilt sich die Beanspruchung auf der Brustwarze.
- Legen Sie Ihr Baby immer bei Bedarf an, damit es nicht allzu hungrig ist.
- Lösen Sie Ihr Baby bei Bedarf von der Brust, indem Sie den kleinen Finger zwischen die Brustwarze und die Zahnleiste des Babys schieben.
- Lassen Sie den letzten Tropfen Muttermilch an der Brustwarze trocknen. Das pflegt und wirkt entzündungshemmend.
- Halten Sie die Brustwarzen trocken und verzichten Sie in den ersten Tagen auf BH und Stilleinlagen.



Pflege und Therapie bei Schmerzen und Wunden:

- Luft und kurze Sonnenbestrahlung.
- Brust 1 – 2 Mal täglich mit ph-neutralem Seifenwasser waschen.
- Hände vor dem Auftragen von Salben waschen.
  - Lanolin-Salbe dünn auftragen,
  - Feuchte Wundheilung mit Mother Mates® Hydrogel Stilleinlagen oder Multi-Mam®Kompressen und/ oder
  - Mercurialisperennis Tinktur 20% von Weleda
- Lasertherapie zur Wundheilung und Schmerzlinderung durch geschultes Personal.
- Schmerzlinderung mit stillfreundlichem Schmerzmittel. Sprechen Sie mit Ihrer Still- und Laktationsberaterin oder Ihrem Arzt.

Der Einsatz von Stillhütchen beseitigt die Ursache der wunden Brustwarzen nicht.

Wenn die Brustwarzen trotz aller vorbeugenden Maßnahmen wund werden und vor allem bleiben, wenden Sie sich bitte an eine Still- und Laktationsberaterin.

*Stillberaterin Daniela Koren*