



Mütter- und Väterberatung
Bezirk Bremgarten

Milchstau

Symptome:

- gestaute Milchkanäle
- schmerzende druckempfindliche Stellen evtl. mit Rötung
- Müdigkeit
- Fieber bis max. 38.5 Grad

Ursachen:

- Abflussbehinderung durch gestörten Milchspendereflex, Stresssituation oder psychische Belastungen der Mutter, Schmerzen der Mutter
- Mechanische Abflussbehinderung, schlecht sitzender BH, Druckstellen, z.B. Hämatome, Abklemmen durch falsches Halten der Brust, verstopfte Milchgänge oder nach Brustoperationen
- Mangelnde Entleerung der Brust beim Stillen, wenn das Kind plötzlich durchschläft oder grössere Stillpausen macht, durch falsches Ansetzen kann das Kind bewirken, dass ein Teil der Brust unzureichend entleert wird.
Hormonelle Veränderung, z.B. Menstruation, die Milch schmeckt dem Kinde vorübergehend nicht, wunde Warzen

Behandlung:

- Bettruhe
- Weiterstillen mit wechselnden Stillpositionen
- Pumpen nur wenn das Kind nicht austrinken mag
- Vermehrt beim Ansetzen darauf achten, dass der Unterkiefer gegen die Stauung schaut.
- Vor jedem Stillen einen warmen Wickel machen, z.B. mit warmen, feuchtem Waschlappen (öffnet die Gefässe) oder Duschen oder die Brust ins warme Wasser halten (Lavabo oder Becken)

- Darauf achten, dass die Füsse warm sind, sonst ein warmes Fussbad machen, rote Woll- oder Baumwollsocken. Synthetische Socken kühlen.
- Nach jedem Stillen einen kühlen Wickel machen (für ca. 10 bis 15 Min.) z.B. mit Quark(10.Min.), Cold pack, gefrorene Erbsli (in ein Tuch eingepackt).
- Achtung: Kein Eis, dies ist zu kalt!
- Während der Stauung ist der Salzgehalt in der Milch erhöht. Wenn ihr Kind die Milch so nicht mag, sollten Sie die Milch auspumpen.
- Evtl. ein Schmerzmittel nehmen, z.B. Panadol (Paracetamol) oder Ibuprofen.

Achtung:

- Falls innert 24 Stunden nach Behandlungsbeginn keine Besserung eintritt, konsultieren Sie Ihren Arzt.

Juni 2016