



# BDL

Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.



## Erste Hilfe bei Milchstau/ Mastitis/ Abszess

### Ein Informationsblatt für Eltern

Milchstaus und Brustentzündungen können in jeder Phase der Stillzeit auftreten und sind immer eine Belastung. Als betroffene Mutter sind Sie aber nicht allein damit und es gibt immer Abhilfe. Mit der richtigen Behandlung sind Ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen und werden Ihre Stillbeziehung nicht langfristig beeinträchtigen. Ein Weiterstillen ist auf jeden Fall möglich!

#### a) Frühes Wochenbett: verstärkte initiale Brust(milch)drüsenanschwellung

Ist Ihre Brust im frühen Wochenbett beim Beginn der reichlichen Milchbildung besonders fest und prall, so dass Ihr Kind sie nicht fassen kann, können Sie die Schwellung um die Brustwarze herum etwas reduzieren, indem Sie ihre beiden Zeigefinger sanft aber fest neben die Brustwarze legen. Es wird eine Minute lang vorsichtiger Druck auf das Gewebe ausgeübt, so dass die Lymphe abfließen kann (als „Reverse Pressure Softening“ Methode beschrieben). Danach ist die Brust für das Baby oft wesentlich besser zu erfassen.

#### b) Milchstau:

Die Symptome können anfangs wie bei einer Brustentzündung sein- Fieber, Krankheitsgefühl, eine rote, harte und heiße Brust.

Was Sie tun können:

- Ruhe einhalten. Möglichst keine Termine, im Bett bleiben, viel Hautkontakt mit dem Baby, Hilfe für Haushalt, falls möglich
- Regelmäßig und nach Bedarf stillen. Idealerweise mehr als 8 mal in 24 Stunden. Wenn die Brust dabei nicht weich wird, können Sie nach dem Stillen noch etwas pumpen oder Milch per Hand gewinnen. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Baby könne die Brust nicht weich trinken, ist professionelle Hilfe durch eine IBCLC eine Möglichkeit, um Abhilfe zu schaffen.
- Es kann helfen, das Anlegen zu verbessern, indem Sie das Kinn des Babys in Richtung der gestauten Stelle positionieren. Auch wechselnde Stillpositionen können hilfreich sein.
- Wird die Brust vor dem Stillen gut gewärmt, fließt die Milch leichter. Nach dem Stillen und zwischen den Mahlzeiten kann Wärme helfen, die Schwellung zu verringern.

Milch von Hand zu gewinnen und eine Massage vor dem Stillen können genutzt werden; hierbei sollte sehr vorsichtig vorgegangen werden. Bleiben Sie bei der Massage immer unterhalb der Schmerzgrenze, damit kein zusätzliches Gewebe verletzt wird.

Hinweis auf BDL Flyer „Brustmassage“ und „Gewinnen von Muttermilch von Hand“

Innerhalb von 24 Stunden sollten sich die Symptome mit diesen Maßnahmen wieder bessern. Tun sie dies nicht oder verschlechtern sie sich, wäre dies ein Hinweis auf eine beginnende Brustentzündung. Dann sollten obige Maßnahmen konsequent weitergeführt werden und zusätzlich ein Arzt aufgesucht werden.

Manchmal sieht man auf der Brustwarze einen hellen Punkt unter der Haut. Das kann verschiedene Ursachen haben. Bei einem zu hohen Saugvakuum ist meist keine Flüssigkeit sichtbar und es bestehen auch keine Schmerzen. Hier reicht es, das Stillverhalten zu überprüfen oder die Sogstärke beim Pumpen anzupassen.

Bei einem Milchbläschen ist ein Ausführungsgang verstopft. Dahinter befindet sich dann ein gestauter Strang, der auch eine Ursache für den Milchstau sein kann. Oft platzt das Häutchen beim Stillen von alleine, ansonsten kann ein feuchtes Tuch vor dem Stillen aufgelegt Abhilfe schaffen. Manchmal ist es günstiger, ein ölge- tränktes Tuch zu verwenden.

Ein Eröffnen des Bläschens unter sterilen Bedingungen sollte als letzte Maßnahme möglichst nur von Fachpersonal ausgeführt werden, um Abhilfe zu schaffen.



### c) Brustentzündung („Mastitis“):

Die Ursache ist oft eine verletzte Brustwarze. Hier helfen korrekte Pflege und Ursachenbekämpfung gemeinsam mit Ihrer IBCLC.

Bei der Brustentzündung sind Antibiotika nötig. Des Weiteren sind alle Maßnahmen zur Behandlung eines Milchstaus auch hier sinnvoll (s.o.).

Ihr Arzt kann Ihnen ein mit dem Stillen vereinbares Medikament verschreiben, so dass das Weiterstillen während der Behandlung problemlos möglich ist. Im Zweifelsfall gibt es zu Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit gute Informationsquellen für Fachkräfte, wie z.B. das embryonaltoxikologische Institut an der Charité Berlin (<https://www.embryotox.de/>).

Unterstützend dürfen Sie auch ein Schmerzmittel wie Ibuprofen zu sich nehmen. Dies geht in der üblichen Dosierung nicht in die Muttermilch über und ist daher problemlos in der üblichen Dosierung auch während der Stillzeit anwendbar. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und Fieber senkend. Der schmerzstillende Effekt kann auch helfen, den Milchspendereflex wieder leichter auszulösen, denn Schmerz und Stress blockieren ihn.

### d) Abszess:

In seltenen Fällen bildet sich bei der Brustentzündung ein Abszess, das heißt eine mit Eiter gefüllte Abkapselung. Oft gehen wiederholte Brustentzündungen dem zu vor, jedoch sind dies meist nicht mehrere Brustentzündungen, sondern nur eine, die nicht ausbehandelt wurde.

Der Abszess kann per Ultraschall dargestellt und punktiert werden. Eine Narkose ist nicht notwendig, gelegentlich muss der Vorgang wiederholt werden. Dies kann meist ambulant geschehen.

Auch bei einem Abszess darf weiter gestillt werden.

### e) Soormastitis:

Eine Sonderform der Brustentzündung ist der Milchgangssoor, eine Pilzinfektion der Brust. Die Brust sieht normal aus, jedoch bestehen stechende Schmerzen innerhalb der Brust. Für Schmerzen kann es verschiedene Gründe geben- eine IBCLC kann Ihnen helfen, die Ursachen herauszufinden. Ist eine Pilzinfektion der Brust wahrscheinlich, kann diese ohne Stillpause mit Fluconazol behandelt werden.

### f) Abstillen?

Der Gedanke liegt oft nahe, wenn man mit einer Brustentzündung zu kämpfen hat. Trotzdem ist es nicht sinnvoll in diesem Moment. Es birgt das Risiko größerer Komplikationen wie z.B. eines Abszesses. Warten Sie das Ausheilen ab- stillen können Sie dann immer noch, wenn Sie wirklich wollen.



## Stillen - ein Geschenk fürs Leben

Fachlich kompetente und einfühlsame  
Beratung rund ums Stillen.



# BDL

Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

Hildesheimer Straße 124 E • 30880 Laatzen  
Telefon (0511) 87 64 98 60 • Fax (0511) 87 64 98 68  
[sekretariat@bdl-stillen.de](mailto:sekretariat@bdl-stillen.de) • [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

#### Impressum:

© BDL, 2019 | BDL [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de) | Erstellt von Dr. Alexandra Glaß, IBCLC unter Mitarbeit des BDL Vorstands | Fotos: BDL und aus Privatbesitz mit Genehmigung.  
Kreativer Partner des BDL: ZETTLDESIGN – Idee, Konzept, Beratung – [www.zettldesign.de](http://www.zettldesign.de)