



WENN DAS STILLLEN SCHMERZT

Hilfreiche Tipps und Arzneimittel bei Stillbeschwerden

Autorin — Eva Kolbinger

Die weibliche Brustdrüse produziert in der Stillphase Milch für das Neugeborene. Physiologisch bedeutet diese Milch für den Säugling Ernährung. Der Vorgang des Stillens beinhaltet aber wesentlich mehr: Er vermittelt Nähe, Geborgenheit, Wärme und Liebe. Stillen ist ein Geschenk für Mutter und Kind.

Stillbeschwerden müssen nicht sein

Eine zufriedenstellende Stillbeziehung, auch in schwierigen Alltagssituationen, ist wünschenswert. Da viele Frauen aber keine tatkräftige Unterstützung aus der Familie zu erwarten haben, weil die ältere Generation oftmals nicht oder nur sehr kurz gestillt hat, liegt die Betreuung unerfahrener Mütter mehr oder weniger in den Händen kundigen Gesundheitspersonals.

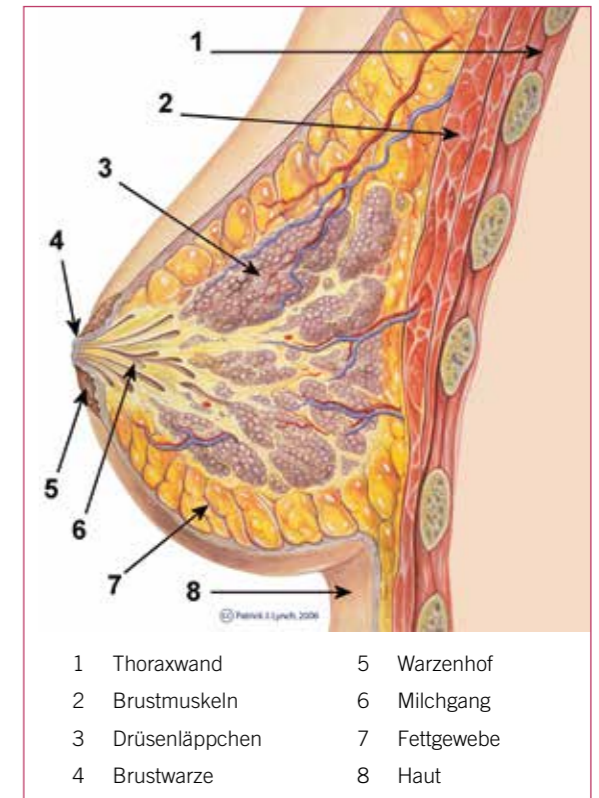
Ärzte, Hebammen und Angehörige anderer Heilhilfsberufe können sich zum/zur Still- und Laktationsberater/in (www.stillen.de) ausbilden lassen – eine wichtige Unterstützung für Stillende und solche, die es werden wollen, denn wiederkehrende Diskussionen in der Öffentlichkeit über das Stillen (Wo darf man stillen? Wie lange darf man stillen? Und Ähnliches) zeigen, wie unsicher die Allgemeinheit in dieser Angelegenheit immer noch ist, die doch so natürlich sein sollte.

Die weibliche Brust

Die weibliche Brust (lat.: Mamma/Mammae) zählt zu den sekundären Geschlechtsmerkmalen der Frau. Sie besteht aus Fett- und Bindegewebe sowie aus der Brustdrüse (Glandula mammaria). Von dieser Drüse wird während der Stillphase das Milchsekret durch feine Milchgänge, die in der Brustwarze (Mamille) münden, abgegeben.

Aus dem Ektoderm entsteht im embryonalen Entwicklungsstadium sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen die Anlage zur Brustdrüse. Während der Pubertät entwickeln sich die Brüste bei den Mädchen durch die hormonelle Umstellungen weiter. Im Zuge von Schwangerschaft und Laktation schließlich erfüllt die Brustdrüse dann ihre eigentliche Funktion und sondert Milch ab.

Damit eine junge Mutter die oft anstrengende erste Zeit des Stillens zusammen mit dem Neugeborenen zu Hause gut übersteht, ist es sehr wichtig, dass sie auf ihre eigenen Bedürfnisse achtet. Es ist empfehlenswert, für ausreichend Ruhe, Hilfe im Alltag und Entspannung zu sorgen. Stress kann der Auslöser



vielfältiger Schwierigkeiten beim Stillen sein. Die Mutter muss immer wieder angehalten werden, sich ausreichend Schlaf zu verschaffen: „Schlafen, wenn das Baby schläft!“ – in dieser Zeit den Haushalt perfektionieren zu wollen, wäre der falsche Ansatz.

Die Einrichtung einer festen Stillecke mit allen Utensilien, die die Stillende braucht, ist eine gute Sache. Im Grundsatz gilt, alles, was entspannt und die Lage vereinfacht, wird gemacht. Denn nicht selten führen Stress oder auch eine falsche Stillhaltung zu einem Milchstau oder gar einer Milchgangsentzündung (Mastitis).

Gesunde Ernährung und ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit verstehen sich von selbst. Viele Ärzte empfehlen in dieser Zeit auf Kuhmilch eher zu verzichten, da Kuhmilcheiweiße mitunter allergische Reaktionen beim gestillten Kind verursachen können.

Richtig Stillen

Die korrekte Stillhaltung ist „Bauch an Bauch“, das Kind sollte sein Köpfchen nicht drehen müssen, um an die Brustwarze zu gelangen. Erwachsene sollten als Versuch einmal mit seitlich gedrehtem Kopf trinken – schier unmöglich, niemals kämen wir auf diese Idee. Doch vielen Babys wird dadurch das Schlucken erschwert. Der Mund des Babys sollte auf Höhe der Brustwarze sein, er öffnet sich weit und umfasst im besten Fall die ganze Brustwarze und noch einen Teil des Brustgewebes, denn nur so kann das Kind die Brust vollständig entleeren. Andernfalls drohen wund Brustwarzen, Milchstau oder auch Gedeihstörungen beim Kind.

Gestillt wird, wenn der Säugling danach verlangt. Zu Anfang können bis zu 12 Stillmahlzeiten pro Tag zusammenkommen. Dies regt die Milchproduktion an. Je mehr ein Kind angelegt wird und trinkt, desto mehr Milch stellt die Brust zur Verfügung. Das erleben Mütter vor allem in sogenannten Wachstumsphasen, in denen die Kinder extrem viel trinken. In der Folge stellt sich die Brust auf die erforderliche



Das linke Glas enthält die durstlöschende Vormilch, das rechte die fetthaltige, sättigende Hintermilch.

Mehrmenge ein, und das Baby wird wieder satt. Wichtig ist auch die Dauer einer Stillmahlzeit, die zwischen 10 und 30 Minuten betragen sollte. Sofern sich das Baby gut entwickelt, kann die Dauer verkürzt werden. Die Zusammensetzung der Milch verändert sich während einer Stillmahlzeit. Erst fließt die wenig fetthaltige Vormilch, die den Durst des Babys löscht (es aber im Gegensatz zu Tee mit Vitaminen, Mineralien und Abwehrstoffen versorgt), danach steigt der Fettgehalt an bis am Ende der Mahlzeit die fettreiche Hintermilch dafür sorgt, dass das Baby satt ist, die Brust zufrieden loslässt und ausreichend zunimmt.

Wunde oder schmerzende Brustwarzen

Anfängliche Irritationen und Empfindlichkeiten der Brustwarzen sind kein Grund zur Sorge, da diese sich oft legen, sobald mehr Milch fließt. Große Schmerzen, Risse, Wundheit oder gar Rhagaden benötigen eine Behandlung, um Schlimmeres zu vermeiden. Neben dem falschen Erfassen der Brustwarze durch das Baby, eine schlechte Stillposition von Mutter und Kind gehören Hautreizungen durch Pflegepräparate, Waschmittel oder falsche Kontaktstoffe zu den häufigsten Ursachen. In den wenigsten Fällen sind die Beschwerden auf Hauterkrankungen zurückzuführen.

Praktische Tipps zur Linderung wunder Brustwarzen:

- Korrektes Anlegen bzw. Erfassen der Brust
- Stillposition öfter wechseln
- Das Baby zunächst an der weniger schmerzhaften Seite anlegen
- Am Ende der Stillmahlzeit etwas Hintermilch auf der betroffenen Warze antrocknen lassen



Korrekte Stillhaltung

- Zwischendurch Licht und Luft an die Brustwarzen lassen
- Trockenhalten der Mamillen zwischen den Mahlzeiten
- Stilleinlagen regelmäßig wechseln
- Baumwollwäsche tragen (Synthetikwäsche meiden)
- Keinerlei Heilsalben oder Cremes verwenden

Auswahl homöopathischer Arzneimittel bei Beschwerden der Brustwarzen

Castor equi	Trockene, derbe und ältere Einrisse und Geschwüre, große Berührungsempfindlichkeit
Causticum	Starkes Jucken um die Milchbrüste; Brustwarzen wund, rissig und mit Flechten umgeben
Hamamelis	Rissige, wund Brustwarzen mit dunkelblau gestauten Venen am Brustansatz
Nitricum acidum	Fissuren, Rhagaden der Brustwarze mit Splittergefühl, hochempfindlich und wund
Phellandrium aquaticum	Schmerz in der Brustwarze, jedes Mal, wenn der Säugling angelegt wird
Phytolacca decandra	Risse und kleine Geschwüre an der Brustwarze; der Schmerz geht von der Brustwarze aus, besonders beim Stillen

Brustdrüenschwellung und Milchstau

Sollte sich ein Milchstau in der Brust, meist das Ergebnis von zu langen Stillpausen oder Druck auf eine



Stelle des Drüsengewebes, gebildet haben, so ist das erste Gebot an die Stillende, sich auszuruhen. Erleichterung dieser Beschwerden kann man mit kalten Umschlägen wie Tüchern, Coolpacks oder gefrorene Erbsen in einem Baumwollsäckchen (mit einem trockenen Tuch umwickelt, niemals direkt auf die Haut) erreichen. Als hilfreich haben sich auch Quarkwickel (Quark direkt auf die Brust aufgetragen und mit einem Baumwolltuch abgedeckt) erwiesen. Zusätzlich sollte das Baby immer zuerst an der gestauten Brust angelegt werden. Die Lagerung

des Säuglings ist so zu wählen, dass der Unterkiefer des Kindes zur gestauten Stelle weist. Dazu kann es nötig sein, dass die Mutter liegend stillt und das Baby kopfüber danebengelegt wird, oder dass das Baby unter dem Arm der Mutter seitlich gehalten wird. Auf diese Weise wird gewährleistet, dass das Baby den Milchstau besser entleert. Zusätzlich kann die gestaute Stelle sanft mit der Handfläche in Richtung Brustwarze „ausgestrichen“ werden.

Sollte sich trotz dieser Interventionen eine Mastitis nicht vermeiden lassen, so muss die Gesamtheit der Situation und der Symptome erfasst werden. Fragen nach den Modalitäten, der persönlichen Verfassung von Mutter und Kind und v.a. auch nach der Causa verstehen sich von selbst. Die lokalen Anwendungen, wie oben beschrieben, müssen beibehalten werden.

Homöopathie bei Mastitis

Eine homöopathische Behandlung bei Mastitis ist lohnend und erfolversprechend. Dabei ist es ratsam, sich einige lokale Besonderheiten einzuprägen.

Mittelweisende Modalitäten

Rechte Seite <	Bell., Bry., Cham., Lyc.
Linke Seite <	Lach., Rhus-t., Staph., Phyt.
Seitenunabhängig	Hep., Merc., Phos.
Von rechts nach links	Lyc.
Von links nach rechts	Lach.
Die Seiten mehrfach wechselnd	Lac-c., Puls.

Hilfreiche Arzneimittel

Belladonna	Heiß, rot, geschwollen, eher rechtsseitig, berührungsempfindlich, hohes Fieber, heißer Kopf, wenig Durst
Bryonia	Eher rechts oder beidseitig, langsame Entwicklung, Brust voll und schwer wie ein Stein, < Bewegung, Berührung, > fester Halt, die Patientin versucht auf der betroffenen Brust zu liegen, um sie vor Erschütterung zu schützen
Phytolacca decandra	Starke Schmerzen von der Brustwarze ausgehend, bis in den Rücken ausstrahlend, Schmerzen strahlen durch den ganzen Körper, wenn das Kind angelegt wird, Drüenschwellungen, hohes Fieber, Milch kann Blut und Eiter enthalten, steinharte Brust oder voller Knoten
Hepar sulphuris	Drohende eitrige Einschmelzung, scharfe stechende Schmerzen, starke Berührungsempfindlichkeit, die Patientin friert und ist ruhebedürftig
Lac caninum	Plötzlich entstehende hoch akute Mastitis mit intensiven Beschwerden, wechselnde Seiten, große Ängstlichkeit
Lachesis	Anhaltende linksseitige Mastitis, örtliche bläuliche Verfärbung, Folge von Unterdrückung des Milchflusses, < Enge, > Kühlen
Phosphor	Mastitis, Blut in der Milch
Pulsatilla	Weinerlich und unsicher, wechselnder Milchfluss, Milchstau und Mastitis
Silicea	Rissige und wunde Brustwarzen, Heilmittel bei Knoten, Abszessen oder verstopften Kanälen, die von wiederkehrenden, schlecht ausgeheilten Brustentzündungen übriggeblieben sind

Literatur:

- Boericke, W.: Handbuch der Homöopathischen Materia medica. Haug Verlag, Heidelberg, 1994
- Clarke, J. H.: Der Neue Clarke. Eine Enzyklopädie für den homöopathischen Praktiker. Hahnemann Institut. Greifenberg, 2005
- Graf, Friedrich P.: Homöopathie für Hebammen und Geburtshelfer. Band 5 Stillen. Elwin Staude Verlag. Hannover, 2004
- Jahr, G.H.G.: Ausführlicher Symptomen-Kodex homöopathischer Arzneimittel. Leipzig, 1848. Verlag von Herrmann Bethmann (EH)
- Moskowitz, R.: Homöopathie für Schwangerschaft und Geburtshilfe. Haug Verlag, Heidelberg, 1998
- https://de.wikipedia.org/wiki/Weibliche_Brust
- <http://www.stillen.de/>



Eva Kolbinger
Reichersteiner Straße 12 / 86554 Pöttmes
Tel: 0 82 53 / 76 88
praxis@evakolbinger.de / www.evakolbinger.de

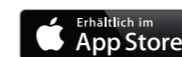
Eva Kolbinger, Heilpraktikerin, Praxis für Klassische Homöopathie, Ausbildung an der Akademie für Homöopathie in Gauting, Miasmatik-Ausbildung bei Yves Laborde, qualifizierte Homöopathin (BKHD), Vorstand Homöopathie Forum e. V., Redakteurin der Homöopathie Zeitschrift.

NEU:
Das digitale
Abo



**DIE KOMPETENTE FACHZEITSCHRIFT
FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE –**

JETZT AUCH DIGITAL!



alle Informationen unter
www.homoeopathie-zeitschrift.de

