

SCHMERZENDE BRUSTWARZEN

lassen sich am besten beheben, wenn Sie auf die richtige Anlegetechnik achten:

- Wenn Sie das Kleine zum Stillen nehmen, lassen Sie es nur mit weitgeöffnetem Mund andocken. Mamille und Vorhof gehören in den Mund. Es sollte die Mamille nicht in den halbgeöffneten Mund hineinziehen! Lassen Sie sich beide Zeit dafür!
- Solange es nicht richtig andocken gelernt hat, geben Sie keinen Schnuller und auch keine Flasche, da der Saugvorgang anders ist. Abgestrichene Milch kann wunderbar mit dem Löffel oder Becher gegeben werden.
- Das Kinn, sowie das Näschen, liegen beim optimal angelegten Baby nahe an der Brust. Die Unterlippe ist sichtbar nach außen gestülpt. Bekommt Ihr Kleines zu wenig Luft während des Trinkens, wird es die Brust loslassen. Ziehen Sie dann seinen Po näher zu sich, dadurch wird etwas Abstand zum Näschen geschaffen. Sie brauchen nicht die Nase mit dem Finger freihalten, da Sie dabei die Brust etwas aus dem Mündchen herausziehen und es so vielleicht nur die Spitze der Brustwarze im Mund behält. Lassen Sie sich von der Hebamme helfen, wenn Ihre Brust sehr groß ist und das Anlegen ohne Finger schwierig scheint!
- **Das Bäuchlein Ihres Kindes liegt an Ihrem Bauch, so braucht es nicht den Hals beim Stillen zu verdrehen.**
- **Schmerzt Ihre Mamille bereits, sollten Sie die Anlegeposition bei jedem Stillen wechseln. Ihre Hebamme kann Ihnen den Rückengriff, die Wiegehaltung und das Stillen in Seitenlage zeigen.**
- Streichen Sie vor dem Anlegen Milch ab, legen Sie einen warmen feuchten Lappen auf die Brust, um sie zum Fließen zu bringen. Meistens tut das Stillen, sobald der Let-down Reflex ausgelöst wurde, deutlich weniger weh. Dieser Reflex wird in den ersten Tagen gebildet (konditioniert), später wird die Milch schon fließen, sobald Ihr Kleines Sie ruft.
- **Lassen Sie es nie an der Spitze der Mamille nuckeln, z.B., wenn es einschläft. Achten Sie auf den weitgeöffneten Mund und die Nähe des Näschens zur Brust.**
- Muttermilch nach dem Stillen auf der Brustwarze verteilt, sowie eine fetthaltige Brustsalbe, evtl. auch Rotlicht, helfen, wunde Brustwarzen zu heilen.
- Nach 10 Tagen ist die Reizung meist verklungen. Schließlich muß sich das Gewebe an das kräftige Saugen gewöhnen. Wunden, durch falsches Anlegen verursacht, heilen bald in dem gut durchbluteten Gewebe, wenn das Kleine besser andockt. Bald bildet sich eine feine starke Haut, die langzeitiges, sowie häufiges Stillen gut verträgt. Es wird sogar angenehm kitzeln nach einiger Zeit. Bleiben Probleme bestehen, bitten Sie Ihre Hebamme um Hilfe. Wechseln Sie die Brust, wenn das Kleine saugt ohne zu schlucken, so wird ein neuer Let-down Reflex ausgelöst.
- Wenn Sie vorübergehend ein Brusthütchen benutzen wollen, weil Sie das Anlegen nicht ertragen können, sollten Sie dies nur kurzzeitig tun. Wählen Sie ein Hütchen, das dünn ist und die Nase freiläßt (z.B. von "Medela" oder "Ameda", erhältlich u.a. in der Apotheke).