

# Stillprobleme erkennen und lösen

Es ist natürlich IMMER sinnvoller direkt eine Stillberatung hinzuzuziehen, wenn bereits Probleme auftreten. Diese Liste soll nur eine kleine Orientierung sein.

## Wunde Brustwarzen

Symptome: Rötung, Schwellung, Schmerzen.

- Stillposition überprüfen (Baby sollte Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofs erfassen).
- Brustwarzen an der Luft trocknen lassen.
- Lanolin-Salbe, Muttermilch oder Brustwarzenpflegeprodukte verwenden.

## Milchstau

Symptome: Schmerzhaft, verhärtete Stellen in der Brust, Spannungsgefühl, eventuell Fieber

- Häufig anlegen, betroffene Seite zuerst.
- Vor dem Stillen wärmen, nach dem Stillen kühlen.
- Sanft massieren (in Richtung Brustwarze).
- Stillposition variieren (mit dem Kinn des Babys zur betroffenen Stelle).

## Brustentzündung (Mastitis)

Symptome: Stark gerötete, heiße Brust, starke Schmerzen, Fieber, Schüttelfrost

- Weiter stillen, um die Brust zu entleeren.
- Ärztliche Hilfe suchen (Antibiotika kann nötig sein).
- Ruhepausen einlegen und ausreichend trinken.



# Stillprobleme erkennen und lösen

Es ist natürlich IMMER sinnvoller direkt eine Stillberatung hinzuzuziehen, wenn bereits Probleme auftreten. Diese Liste soll nur eine kleine Orientierung sein.

## Allgemeine Tipps zur Problemlösung

---

- Stillposition variieren: Jede Position entlastet unterschiedliche Brustbereiche.
- Richtige Anlegetechnik üben: Brustwarze und Warzenhof sollten gut im Mund des Babys liegen.
- Hebamme oder Stillberaterin kontaktieren: Professionelle Hilfe kann Stillprobleme schnell lösen.
- Stillrhythmus an Baby anpassen: Häufiges und flexibles Stillen ist oft der Schlüssel.
- Pflege der Brust: Warme Kompressen vor dem Stillen, kühle danach, um Spannungen zu lindern.
- Gesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeit: Unterstützt die Milchproduktion und das Wohlbefinden

## Wann ist ärztliche Hilfe notwendig

---

- Anhaltendes Fieber oder starke Schmerzen (kann auf Mastitis hindeuten).
- Schwere Risse oder Blutungen an den Brustwarzen.
- Baby nimmt trotz regelmäßigem Stillen nicht zu.
- Symptome verschlechtern sich trotz Selbsthilfe.