

Mastitis in der Stillzeit

Allgemeine Informationen:

- Mastitis ist eine Entzündung der Brust. Die Brust kann gerötet, schmerzhaft und geschwollen sein.
- In den meisten Fällen klingt die Mastitis durch die Behandlung der Entzündung ab (siehe unten). Meist sind keine Antibiotika notwendig.
- Die Milch wird in Gruppen von Milchsäckchen, so genannte Lobuli, gebildet und gespeichert. In den Milchgängen wird keine Milch gespeichert.
- Schmerzhafte Verhärtungen/Knoten werden durch volle Milchsäckchen verursacht. Die Milchgänge verengen sich durch die sie umgebende Schwellung. Die Milch kann verlangsamt fließen, aber es gibt keine „Verstopfung“. Kraftvolles Ausmassieren ist nicht hilfreich.
- Der Begriff Milchstau bezieht sich auf Brüste mit sehr vollen Milchsäckchen. Das ist keine Mastitis.
- Das Auslassen von Stillmahlzeiten oder Abpumpzeiten kann eine Rötung und Beschwerden verursachen. Dabei handelt es sich nicht um eine Infektion, sondern um eine Entzündung.

Behandlung:

- Verwenden Sie Eis oder kalte Umschläge/Cold packs. Kälte lindert Schmerzen und Entzündung. Kälte hilft wie dies auch bei einem verstauchten Knöchel der Fall ist.
- Nehmen Sie entzündungshemmende und schmerzlindernde Medikamente: Ibuprofen und Paracetamol.
- Tragen Sie einen gut sitzenden, stützenden BH gegen die Schwellung.
- Tiefenmassage und starker Druck können Verletzungen verursachen und die Entzündung verschlimmern.
- An der betroffenen Seite nicht häufiger anlegen oder vermehrt Milch entleeren.
- Wenn die Milch nicht fließt, hören Sie auf zu stillen oder abzapfen. Zuerst muss die Schwellung zurückgehen.
- Wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Arzt, wenn innerhalb von 24 Stunden keine Besserung eingetreten ist.
- Stillen und Muttermilch sind bei Mastitis, Brustabszess und bei Einnahme von Antibiotika unbedenklich.

Bei einer Entzündung sind die Milchsäckchen groß und knotig. Kalte Umschläge verringern die Schwellung



Abszesse und Milchzysten:

- Ein Abszess ist eine Ansammlung von Eiter (infizierte Flüssigkeit)
- Eine Milchzyste (Galaktozele) ist eine Ansammlung von Milch.
- Abszesse und Milchzysten treten häufig bei einer zu hohen Milchproduktion (Hyperlaktation) auf.
- Ein Abszess muss entleert werden. Eine Milchzyste muss nicht entleert werden solange sie klein ist. Sie können sowohl bei einem Abszess als auch bei einer Milchzyste an der betroffenen Brust weiter stillen, auch bevor der Abszess entleert wurde.

Vorbeugung:

- Vermeiden Sie, wenn möglich, das Abpumpen, falls Sie eine Mastitis oder damit zusammenhängende Symptome haben. Abpumpen kann zu Verletzungen der Brüste und Brustwarzen führen.
- Stillen Sie nach Möglichkeit an der Brust oder entleeren Sie die Brust mit der Hand.
- Pumpen Sie keine großen Mengen Milch auf Vorrat ab.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Stillhütchen.
- Wenn Sie zuviel Milch haben (Hyperlaktation), suchen Sie sich Unterstützung, um die Milchmenge zu verringern.