

Wunde Mamillen: Kompetente Beratung wichtig

Einer der häufigsten Gründe, dass Frauen Abstillen nahegelegt wird oder diese von sich aus Stillbeziehungen beenden sind wunde Mamillen. Ein wichtiges „Heilmittel“ ist frische Luft. MamaSafe, ein Produkt das auf dem Vorbild des selbst gebastelten „Wiener Donut“ aufbaut, unterstützt die Luftzufuhr.

Manche Frauen betonen schon in der Schwangerschaftsvorbereitung, dass ihre Mamillen auf jede Belastung sehr empfindlich reagieren und haben Ängste, dass stillen schnell zu wunden Mamillen führen könnte. Grundlegende Vorbeugemaßnahmen, damit die Wahrscheinlichkeit wunder Mamillen reduziert wird sind:

- Auslösen des Milchspendereflezes durch Brustmassage
- Gute Stillpositionen die gewechselt werden
- Richtiges Anlegen - weit offener Mund, viel Brustgewebe im Mund, Lippen ausgestülpt, Kinn und Nase an der Brust, Zunge über der Zahnleiste.

Wenig Stillerfahrung

Immer wieder ist zu hören: „Ein Kind richtig zu stillen, kann ja keine Kunst sein, ist doch etwas ganz Natürliches“. Allerdings tun sich immer mehr Frauen schwer, auf dieses instinktive Wissen zuzugreifen“, analysiert Mandy Reinert, DGKS und IBCLC – sie arbeitet am Krankenhaus Göttlicher Heiland, und im Rahmen der dort angesiedelten Stillambulanz. Viele Frauen wurden selbst wenig oder nicht gestillt bzw. fehlen im Familien- und Verwandtenkreis Vorbilder oder Frauen die kein Problem damit haben vor anderen zu stillen.

Reinert betont die Wichtigkeit der Beratung von Müttern und Vätern in Bezug auf Stillpositionen. Es geht nicht nur darum, eine Position theoretisch zu wissen, sondern auf eine möglichst große Vielfalt zurückgreifen zu können. In jeder Position setzt der Kiefer des Babys anders an. Fehlende Vielfalt macht Überlastungen und damit Reizungen und wunde Mamillen wahrscheinlicher.

Warnzeichen oft übersehen

Viele Stillprobleme treten erst auf, wenn Mütter aus dem Krankenhaus entlassen sind. Es gibt einen Stillmythos – der bis zu einem gewissen Grad stimmt – dass stillen ganz am Anfang ungewohnt ist und zu Schmerzen in den Mamillen führen kann. Manchmal dauert es so länger, bis eine Frau mit wunden Mamillen sich an eine freiberufliche IBCLC oder eine Stillambulanz wendet. Oft wird vorher mit verschiedenen Hausmitteln herumexperimentiert – „natürlich gibt es gut bewährtes Wissen, allerdings werden oft Tipps die aus dritter Hand kommen teils sehr unreflektiert eingesetzt, die das Problem dann verschlimmern“, berichtet Reinert.

Luft an die Brüste

Selbst viele empfindliche Frauen greifen auch in der Schwangerschaft oder nach der Geburt zu BHs, die eher form-, denn zweckorientiert sind. Genutzt werden dabei oft synthetische Materialien oder Push-up BHs welche die Belastung der Brüste durch das Stillen verstärken. Wichtig ist, dass der BH nicht einengt und dass er groß genug ist, damit die Mamillen nicht zusammengedrückt werden.

Brüste sollten nach dem Stillen im Idealfall lufttrocknen. Besonders für wunde Mamillen ist frische Luft ein wichtiges Heilmittel. „Leider werden nackte Brüste oft sexuell oder anstößig interpretiert“, bedauert Reinert. Zudem kann in stressigen Zeiten der ersten Tage und Wochen mit dem Kind, nicht immer bis zum Trocknen gewartet werden.

Ein sehr hilfreiches Werkzeug sowohl für die Zeit im Krankenhaus als auch Zuhause ist das Produkt MamaSafe. Entstanden ist dieses aus der Idee des „Wiener Donuts“, einem selbst hergestellten Hilfsmittel: Mehrere Stilleinlagen werden übereinander gelegt, mit Klebestreifen fixiert und in der Mitte ein Loch geschnitten. Dieser Ring wird dann mit einem Schlauchverband umwickelt.

Auf der Brust platziert wirkt MamaSafe wie der Donut als Abstandhalter. So wird die Luftzufuhr zur Mamille gewährleistet, auch wenn ein BH und ein Hemd getragen werden. Vermieden wird zudem zusätzliche Reizung durch Stoff – „wir erleben immer wieder Frauen, die meinen, es würde reichen im Nachthemd durch die Gegend zu gehen, und vergessen, dass auch dieser Stoff die Mamillen reizen kann.“

Ein Vorteil von MamaSafe ist, dass für diese Form des Donuts kein Basteln anfällt, so die Hygiene und die unmittelbare Verfügbarkeit gewährleistet ist. Genauso wie die selbst gebastelte Variante wird MamaSafe nach einigen Stunden, wenn es durch Milch, Schweiß oder Wundsekret verunreinigt ist entsorgt.

Mütter berichten, dass sie auch Erfolge damit haben, das Produkt schon prophylaktisch einzusetzen. „Ein zentraler Erfolgsfaktor – und dies gilt letztlich für jedes Hilfsmittel – ist die Qualität, Einheitlichkeit und leichte Verfügbarkeit der Beratung“, ist es Reinert wichtig zu betonen.

www.mamasafe.at



Mandy Reinert IBCLC erklärt den Einsatz von MamaSafe.

Foto: Andrea Tomešová