



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Milchstau und Brustentzündung



Stillen

0–1 Jahr

Stillen kann zu Beginn kompliziert sein. Manchmal kommt es dabei zu einem Milchstau oder sogar zu einer Brustentzündung. Was Sie wissen sollten und was Sie dagegen tun können.

Milchstau

Verhärtete, eventuell druckempfindliche und gerötete Stellen, Störungen des Milchflusses und allenfalls leichtes Fieber bis 38 Grad können auf einen Milchstau hinweisen. Dieser ist unangenehm und schmerzhaft, Babys können nur schwer trinken.

Ursachen können zu lange Pausen zwischen den Stillmahlzeiten, ein rasches Abstillen oder wundte Brustwarzen sein. Auch ein Druck auf der Brust durch enge Bekleidung oder das enge Binden des Tragetuches können zu einem Milchstau führen. Stress kann zudem das Risiko für einen Milchstau erhöhen. Wenn der Milchstau nicht früh behandelt wird, kann er zu einer Brustentzündung führen.

Was hilft?

- Zeit und Ruhe beim Stillen
- Warme Wickel oder Waschlappen und eine sanfte Brustmassage vor dem Stillen
- Der Unterkiefer des Kindes sollte während dem Stillen zur schmerzhaften Stelle zeigen. Die gestauten Milchgänge werden so am besten geleert.
- Kühle Wickel (zum Beispiel mit Quark oder eine kühle Kompresse) nach dem Stillen
- Häufiges Stillen oder Entleeren der Brust und ein Wechsel der Stillpositionen
- Es lohnt sich, rechtzeitig Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Falls sich die Symptome innert 24 Stunden nicht verbessern


oder hohes Fieber auftritt, kontaktieren Sie Ihren/Ihre Mütter- und Väterberater/in, Ihre Ärztin, Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder die Stillberaterin.

Brustentzündung

Eine Brustentzündung ist eine ernsthafte Erkrankung. Die Brust ist gerötet, schmerzt und fühlt sich sehr warm an. Neben starken Schmerzen in der Brust treten Symptome einer Grippe auf wie Fieber, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen und Schüttelfrost.

Was hilft?

Sie können dasselbe tun wie bei einem Milchstau. Zusätzlich benötigen Sie eventuell rezeptpflichtige Medikamente. Die Stillförderung Schweiz empfiehlt, innert 24 Stunden Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufzusuchen.

 **Nehmen Sie sich Zeit fürs Stillen und gönnen Sie sich Ruhe zwischen den Stillzeiten.**

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Unterstützung bei Schwierigkeiten beim Stillen finden Sie bei Stillförderung Schweiz:

www.stillfoerderung.ch

Berufsverband Schweizerischer Still- Laktationsberaterinnen:

www.stillen.ch

Lesen Sie mehr zum Thema Stillen in den kjz-Infoblättern **«Stillen und Arbeiten»**, **«Milch abpumpen und aufbewahren»** und **«Ernährung während der Stillzeit»**.

Weitere Themen rund ums Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber

Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjz

