

Wunde Mamillen



Entstehen meist durch ein **falsches Saugen** des Babys:
Vermeidung von „Fremdsaugern“ wie Schnuller oder Flaschensauger!
Korrektes anlegen und positionieren sind die wichtigste Vorbeugung!

Rechtzeitig vorbeugende oder therapeutische Schritte unternehmen.
Frühzeitig eine **Stillberaterin** aufsuchen!!

Vorbeugen ist besser als heilen.

Lansinoh-Salbe aus Schafwollfett sparsam auftragen (vorbeugend)

Was kann man tun?

- **Muttermilch nach dem Stillen auf Mamille und Areola trocknen lassen**
Nicht mit dem Finger verreiben, Gefahr der Keimverschleppung²
- **Nicht seltener, sondern öfter stillen!!**
Oft und kurz Stillen ist schonender als langes kräftiges Saugen!
- **Die weniger wunde Seite zuerst stillen**
Der Milchspendereflex ist dann bei der wunden Seite schon ausgelöst
- **Vor dem Stillen mit der Hand etwas Milch ausdrücken oder wenig abpumpen,**
damit das Kind nicht so stark saugen muss und die Mamille besser erfassen kann
- **Die Anlegeposition oft wechseln,**
um die Mamillen nicht einseitig zu belasten. Wiegegriff im Sitzen und im Liegen,
Footballstellung abwechseln
- **Feuchte Wärme vor dem Stillen**
Warm duschen oder feuchte, warme Windeln auflegen
- **Druck auf Mamillen vermeiden,**
um eine gute Durchblutung zu gewährleisten
(z.B. „Wiener Brust-Donuts“) Anleitung zum Nachbau
[der-wiener-brustdonut.pdf \(stillen-institut.com\)](https://www.stillen-institut.com/der-wiener-brustdonut.pdf)



- **Stilleinlagen aus Schafwolle und Seide verwenden**
Sie haben eine heilende Wirkung, sind luftdurchlässig und verkleben nicht mit der Wunde!
- **Wundreinigung für eine rasche, störungsfreie Wundheilung**
Die Wunde nach dem Stillen mit einer „physiologischen Kochsalzlösung“ beträufeln (reinigt, heilt und brennt nicht). Reinigung mit warmem Wasser und ph-neutraler Seife oder Duschgel (greift den Säureschutzmantel der Haut nicht an)
Händehygiene beachten!!
- **Bei wunden Mamillen „feuchte Wundbehandlung“ anwenden:**
Dabei sollten ausschließlich speziell gereinigte Produkte verwendet werden, um Hautirritationen und Allergien auf Wollwachsalkohole vorzubeugen (Wundabdeckung mit einer hochgereinigten Lanolin-Salbe z. B. Lansinoh®, PureLan® ARDO GoldCream®)
- **Bei Entzündungszeichen**
Anwendung eines Mittels zur Wund- und Schleimhautdesinfektion (z.B. Octenisept®)
- **Einsatz eines Schmerzmittels, erste Wahl Ibuprofen**
Durch die Entspannung bei der Reduktion des Schmerzes, wird die Milch besser rinnen!
- **Auf genügend Luftfeuchtigkeit in den Räumen achten**
In einer zentralgeheizten Wohnung ist die Luftfeuchtigkeit gering, und die Haut trocknet eher aus. Dem kann man mit einem Luftbefeuchter abhelfen oder einfach Wäsche im Zimmer trocknen lassen.
- **Low level LASER Therapie** fördert die Wundheilung und ist schmerzstillend!

Quellen:

EISL – Europäisches Institut für Stillen und Laktation 2024; ² (Lauwers & Swisher, 2021:408)

[Wunde Mamillen und Mamillenprobleme \(stillen-institut.com\)](http://stillen-institut.com)

VELB-Ausbildungsprogramm auf das Examen zur IBCLC 2001

La Leche Liga Deutschland Infoblatt „Wunde Brustwarzen“ 6/2012