

Wenn Stillen schmerzt...

Osterholz - Scharmbeck

März 2017

Stillen in Deutschland

- SuSe Studie 1998

(Stillen und Säuglingsernährung)

Aktuellere vergleichbare, prospektive Studien aus Bayern und Berlin (2008) ergaben ähnliche Ergebnisse.

- KiGGS Studie (Kinder und Jugendgesundheitsstudie, retrospektiv) ergibt ähnliche Ergebnisse

Ergebnisse Still Studien

- 90% der Mütter beginnen zu stillen
- Nach 2 Monaten werden noch etwa 70% gestillt
- Nach 6 Monaten werden noch 40-50%
- Je höher der Bildungsgrad, desto länger wird gestillt
- Mütter, die jung sind, die rauchen, oder die, die Mehrlinge haben, stillen schneller ab
- Hauptgrund für das frühe Abstillen: schmerzende und wunde Brustwarzen

Häufige Ursachen für frühes Abstillen

- Wunde/ verletzte Brustwarzen
- Milchstau/ Brustentzündungen
- Zu wenig Milch (?)
- ***Schmerzen beim Stillen***

Fallbeispiel 1

- Mutter kommt zum Lasern ihrer Mamillen
- Bei Untersuchung fällt auf: keine wunden Mamillen, deshalb keine Lasertherapie, jedoch rosa, leicht glänzende Mamillen und Vorhof
- Schmerzen sowohl beim Stillen, als auch besonders nach dem Stillen
- Patientin beschreibt Schmerz: stark, bis tief in die Brust, messerstichartig oder brennend

Fallbeispiel 1

- Behandlungsempfehlung:
- 3 Tage Versuch mit antimykotischer Salbe und entsprechender Suspension fürs Baby
- Wenn keine Besserung, Empfehlung für Fluconazol nach Schema (z.B. 150mg für 12 Tage)
- Mutter erhält Brief mit Empfehlung für den Frauenarzt und Aufklärungsschreiben über mögliche Soormastitis
- Mutter erhält vom Arzt 1 Tablette Fluconazol (Zitat: das müsse reichen). Arzt äußert Unverständnis, Patientin solle abstillen, dann würden die Schmerzen verschwinden.....

Fallbeispiel 2

- Patientin mit 8 Wochen altem Sgl. wünscht Beratung wegen Schmerzen beim Stillen
- Schlechte Stillverfahren beim ersten Kind, dieses Mal soll es klappen
- Auf genaues Nachfragen wird Schmerz nicht beim Anlegen sondern nach der Stillmahlzeit beschrieben
- Beobachtung einer Stillmahlzeit: Anlegen suboptimal, es erfolgt Korrektur

Fallbeispiel 2

- Säugling: keine Symptome in Mund und Windelbereich
- Therapieempfehlung: Magnesium hochdosiert und Calcium und Vitamin B6, Wärme!
- Hinweis: dauert ca. 3 Tage, ehe es wirkt
- Mutter nimmt alles und erfährt geringe, aber nicht durchschlagende Besserung
- Deshalb Empfehlung zu Nifedipine, Hinweis auf Embryotox

Fallbeispiel 2

- Gynäkologin trotz beigefügtem Bericht von mir skeptisch, verschreibt das Medikament aber
- Mutter sichert sich auch noch einmal bei ihrem Kinderarzt über die Unbedenklichkeit des Medikamentes ab
- Nimmt das Medikament und hat zwar Nebenwirkungen, stillt aber zunehmend, schließlich nach 3 Wochen schmerzfrei

Schmerzen beim Stillen

mögliche Ursachen

1. Saugprobleme:

- Anlegefehler
- Kindliche Anatomie

2. Infektionen:

- Bakterien
- Pilze
- Viren

3. Organische Probleme bei der Mutter:

- Vasospasmen
- Milchbläschen
- Mammary constriction Syndrom

4. Anderes:

- Zu hohe Milchmenge
- Falsches Pumpen
- Dermatosen, Ekzeme, Psoriasis

Korrektes Anlegen

Optimal angelegt



Suboptimal angelegt



Falsches Anlegen - häufigster Grund für Stillprobleme wie wund Brustwarzen, Schmerzen beim Stillen und mangelnde Gewichtszunahme

Kindliche Anatomie

z.B. verkürztes Zungenband



- Zunge kommt nicht weiter genug heraus und scheuert an der Brustwarze, dadurch:
- Schmerzen beim Stillen
- Gedeihstörung
- Kind unzufrieden an der Brust
- Milchproduktion abnehmend

u. U. : Frenotomie erforderlich

Oberflächliche bakterielle Infektionen

- Persistierende Risse oder Ulcera, nässend
- Behandlung: Reinigung mit warmem Wasser und Seife oder Octenisept. Muttermilch, Wollfett, „Donuts“
- Schmerzmittel
- Antibakterielle Salbe
- Orale Antibiose (evtl. Antibiogramm)

Low Level Laser Therapie



Mastitis- bakteriell

- Fieber, Rötung, Schmerzen, Krankheitsgefühl
- Mit konservativen Maßnahmen innerhalb 24-48 Stunden keine Besserung: Antibiose 10-14d
- Sonografisch Abszess ausschließen
- Abszess punktieren

Mastitis puerperalis

- Bei infektiöser Mastitis Erreger: 90% Staphylokokkus aureus, 10% Streptokokken und andere Keime
- Antibiotikagabe, falls nach 24 -48 Stunden der Behandlung keine deutliche Besserung eintritt
- Mittel der ersten Wahl: Cephalosporine der ersten und zweiten Generation und Betalaktamase inhibitor geschützte Penicilline, die sicher für Mutter und Kind sind

Mastitis - Risikofaktoren

- Wunde Mamillen und inadäquate Behandlung
- Milchstau oder vorangegangene Mastitiden
- Schmerzen in der Brust, Brust Trauma
- Müdigkeit, Stress, niedrigere Immunlage
- Strukturelle Probleme der Brust- Anomalien, Brust Ops, Zysten
- Fehlende Hygiene der Hände/ Brust

Soor

Brust der Mutter



Mund des Kindes



Soor-Symptome

- Brust kann unauffällig wirken bei starken Schmerzen
- Messerscharfer, brennender Schmerz, vor allem beim MSR und zwischen den Still Mahlzeiten
- Evtl. Pinkfarbige, schuppende, juckende Areola, evtl. Pickelchen
- Bei kindlichem Mundsoor evtl. Stillstreik
- Wichtigste DD: Vasospasmen

Soor- Risikofaktoren

- Wunde Mamillen
- Antibiotikatherapie
- Soor beim Baby
(wundes Gesäß, Mund)
- Gebrauch künstlicher Sauger
- Mastitis, Milchstau
- Brust kann auch nur dezente Symptome zeigen



Soor- Therapie

- Nachweis für Soor schwierig (Bestandteile in der MM verhindern das Pilzwachstum in der Kultur), deshalb Diagnose anhand klinischer Symptome
- Versuch über drei Tage mit Salbe (z.B. Miconazol) und Suspension fürs Baby (z.B. Infektosoor)
- Wenn keine Besserung: Systemisch Fluconazol: initial 300mg, dann 150mg täglich über mind.10 Tage oder länger
- Hygiene
- Kind mit behandeln (Mundgel, Windeldermatitis)
- Stillen uneingeschränkt
- Lange genug behandeln
- Achtung: Ernährung - Reinigung künstlicher Sauger - Wäsche

Vasospasmus

- Mamille wird weiß oder blau
- Starke Schmerzen bis tief in die Brust
- Schmerzen, u.U. auch unabhängig vom Stillen, z.B. bei Kälte
- Wichtigste DD zum Soor
- Begünstigt wundte Brustwarzen

Risikofaktoren für Vasospasmen

- Hochdosiertes Magnesium in Schwangerschaft
- Suboptimale Anlegetechnik
- Rauchen
- Migräne
- Raynaud Phänomen



Therapie Vasospasmus

- Anlegetechnik optimieren
- Wärme!
- Vit. B6 (150mg), Calcium (2000mg) und Magnesium (1000mg), Lecithin, Nachtkerzenöl, Spascuprel
- Wenn trotz allem keine Besserung: u.U. auch Nifedipin 30mg retard 1x/d oder 10mg 3x/d

Milchbläschen

- Gut nach dem (schmerzhaften) Stillen zu beobachten
- Weißes bis gelbliches überhäutetes Bläschen
- Der Milchgang dahinter ist gestaut, schmerzhaft, oft gerötet
- Manche Frauen neigen dazu

Therapie verstopfter Milchgang

- Feuchtwarme Kompresse vor dem Stillen
- Anlegen mit der Schwerkraft
- Evtl. mit steriler Kanüle eröffnen
- Danach sofort anlegen
- Milch kann eingedickt bis krümelig sein
- Bei Neigung: vorbeugend tierische und gesättigte Fettsäuren meiden, Lecithin einnehmen

Glaß, Alexandra, Schmerzen beim Stillen,
L&S,4/2016

Mammary constriction syndrom

- Beschrieben von Newmann und Kernerermann:
- Verspannte Pectorialmuskeln, die den Blutfluss zur Brust mindert
- Behandlung durch Brustmassage und Dehnung des M. Pectorialis

Newman J, Pitman T. Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding. pinter&martin, revised edition, 2014, p 146
Walker M. Breastfeeding Management for the Clinician. Using the Evidence

Überproduktion

- Volle schmerzende Brust, schmerzhafter Milchspendereflex
- Kinder klemmen oft den Kiefer, um schnellen Milchfluss einzudämmen
- Therapie: „Blockstillen“, aufrechte Stillposition, 1-2 Tassen Pfefferminz/ Salbeitee
- Homöopathie
- Selten auch einmalig Cabergolin

Sonstige Gründe

Falsches Pumpen

- Veraltete Pumpe
- Zu hoher Sog
- Falscher Pumptrichter

Hautprobleme

- Dermatosen
- Ekzeme
- Psoriasis

Biochemie der Muttermilch

Proteine mit speziellen Funktionen

Gruppe	Name	Funktion
Verdauungsproteine	Amylase	Hydrolyse von Polysacchariden
	Lipoproteinlipase	Aufnahme von zirkulierenden Triglyzeriden
	Bile-salt-stimulated Lipase	Hydrolyse von Triglyzeriden
Trägerproteine	β -Casein	transportiert Kalzium
	Laktoferrin	transportiert Eisen
	Haptocorrin	transportiert Vitamin B12
	Folsäure bindendes Protein	transportiert Folsäure
	α -Lactalbumin	transportiert Kalzium und Zink
Antiinfektive Proteine	Lysozym	bakterizid für Enterobacter und grampositive Bakterien
	Lipasen	bakterizid
Antimikrobielle Proteine	Immunglobuline IgA, IgM, IgG	antibakterielle und antivirale Aktivität
	Laktoferrin	bakterizid, fungizid
	Laktoperoxidase	Bakteriostase, aerobe und anaerobe Bakterien (H. pylori)
Antiinflammatorische Proteine	Zytokine (z.B. Interleukin 10)	Reguliert Funktion von Makrophagen, NK-Zellen und T-Zellen
	Prostaglandin 1+2	zytoprotektiv
Wachstumsfaktoren	Epidermal growth factor	reguliert Wachstum der Darmmucosa
	Insulin-like growth factor	stimuliert DNA-Synthese
	Transforming growth factor	unterstützt epitheliales Zellwachstum
	Nerve growth factor	stimuliert Wachstum von Nervenzellen v.a. im GI-Trakt
	Carnitin	Lipidsynthese im Gehirn
	Insulin	reguliert KH-Stoffwechsel
	Erythropoietin	Funktion im GI-Trakt unklar

Tab. 3.3: Proteine mit speziellen Funktionen, die in der Muttermilch enthalten sind (nach [2]).

Muttermilchernährung bei Frühgeborenen, Thomas Kühn, S. 22

Fette

- Essentielle Fettsäuren wie Linol (Omega 6 Fettsäure) und Linolen (Omega 3 Fettsäure)
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA)
- aus Linolensäure entsteht im Körper Docosahexaensäure. In Form von Phospholipiden sind diese für Zellmembranen von Retina und Nervenzellen wichtig.
- Kuhmilch enthält keine DHA

Zellen mit immunologischen Funktionen

- Makrophagen
- Neutrophile Granulozyten
- T- und B-Zellen
- Stammzellen: diese sind pluripotent und können in vitro in endodermale, ektodermale und mesodermale Zellen differenziert werden

Das Mikrobiom der Muttermilch



VSLÖ Fotostick

- Spielt eine zentrale Rolle in der Besiedlung des Darms nach der Geburt
- 200 Oligosaccharide: begünstigen die Besiedlung des Darmes mit Bifidusbakterien und Laktobazillen (Präbiotika); wirken als Rezeptor für Bakterien und Viren, die dadurch unwirksam werden
- Probiotika (lebende Organismen, die einen gesundheitsfördernden Einfluss auf den Wirtsorganismus haben), Vielzahl lebender Bakterien

Stillen und Bindung

- Stillen stellt eine bedeutsame Komponente der Interaktion und des **Bindungsaufbaus** zwischen Mutter und Kind dar. Stillen befriedigt mehr als nur das Hungergefühl des Säuglings, es ist zugleich eine innige Form der **Kommunikation** und unterstützt die **Emotionsregulation** des Säuglings. Stillen tröstet und beruhigt, ist schmerzlindernd, hilft beim Entspannen und Einschlafen. Stillen unterstützt auch die **Mutter** dabei, sich **emotional** auf ihr Kind einzulassen, ihre neue Rolle anzunehmen und **sich selbst als kompetente Mutter zu erleben**.



(Biancuzzo 2005, S. 45ff.; Grossmann & Grossmann, 2006, S. 43; Lauwers & Swicher, 2011, S.9, S. 49)

Bindung

- Stillen ist der nahliegende und natürliche Weg zu einer sicheren Mutter Kind Bindung, aber auch andere Wege sind möglich
- Liebevolles Füttern mit der Flasche im engen Körper und Blickkontakt, ausgiebiger Haut zu Haut Kontakt, nächtliche Nähe und Tragen des Kindes am Tage wirken bindungsfördernd

Epigenetik

- „Das Genom („Hardware“) ist zwar festgelegt, aber komplexe Regulationsmechanismen („Software“) entscheiden, welche Teile des Genoms in bestimmten Lebensphasen und für bestimmte Körperregionen aktiviert oder abgeschaltet werden. Diese komplexen Systeme sind massiv durch Umweltbedingungen wie z. B. Ernährung, Erziehung usw. beeinflusst und manche Konstellationen können sogar an unsere Nachkommen vererbt werden.“

Aus: Bindung und Stillen, Originalia,9.Jg.(2),s.69-78,2013

Muttermilch und Epigenetik

- Zellen tauschen genetische Informationen mit Hilfe von Exosomen aus – intrazelluläre Vesikel
- Exosomen enthalten Nukleinsäuren - Nukleotide
- Sie transportieren RNA und micro RNA und regulieren damit die Gene
- Die Exosomen der Muttermilch wirken immunmodulierend und beeinflussen metabolische Vorgänge
- Sie gelangen bis in den Darm des Babys und beeinflussen die Genexpression

Unterstützung für Stillende

- Hebammen
(auch vorgeburtlich)
- Stillgruppen
- La Leche Liga
- Stillberaterinnen IBCLC
- Frauenärzte
(auch vorgeburtlich)
- Kinderärzte
- Zusammenarbeit zwischen
allen Berufsgruppen
erforderlich



Was kann Frauen unterstützen

- **Ermutigung**
 - sich auf Unvertrautes einzulassen
 - nicht Planbares auszuhalten
 - durchzuhalten
 - Schwierigkeiten zu überwinden
- **Wissen**
 - Wie häufig ein Baby gestillt werden möchte (Clusterfeeding!)
 - Wie ein Baby angelegt wird und effektiv saugt
 - Wie sich Babys verhalten (Schlafen und Wachen, intensiver Körperkontakt) Zeichen
- **Bestärkung:**
 - Dass sie es gut macht
 - Dass sie es schaffen wird
 - Dass es „normal“ ist
 - Dass es auch ein Ende hat (Perspektive)

Vorgeburtliche Aufklärung bei Frauen mit Diabetes

Bei Frauen mit Diabetes Typ 1 oder 2 und Gestationsdiabetes

Stillberatung in der Schwangerschaft:

- Information zu Ursachen und Behandlung (Ernährung - Life Style)
- Bedeutung des Kolostrums
- Bedeutung des Stillens bei maternalem Diabetes für Mutter und Kind

Information über Möglichkeit der Präpartalen Kolostrumgewinnung:

- Ab 37. SSW
- Brustmassage und Technik der Handentleerung (1-2mal tägl.)
- Auffangen in Spritzen
- Sofortiges Einfrieren

Eingefrorene Muttermilch zur Geburt unter Einbehaltung der Kühlkette in die Klinik mitbringen

Hilfreiche Internetadressen und Links

- www.embryotox.de
- www.stillen-institut.com
- www.bdl-stillen.de
- S3 Leitlinie Therapie entzündlicher Brustkrankungen in der Stillzeit
- ABM Clinical Protocol#26: Persistent pain with Breastfeeding

Informationen bei www.stillen-institut.com

- **Medizinische Themen**
- **Rund um die Stillzeit**
- **Derzeit stehen Ihnen folgende Themen zu Verfügung**
- [Brustsoor in der Stillzeit](#)
- [CMV und HIV in Schwangerschaft und Stillzeit](#)
- [Diabetes mellitus in Schwangerschaft und Stillzeit](#)
- [Erkrankungen der stillenden Mutter](#)
- [Hepatitis in Schwangerschaft und Stillzeit](#)
- [Hypoglykämie beim Neugeborenen](#)
- [Schilddrüsenerkrankungen in Schwangerschaft und Stillzeit](#)
- [Tuberkulose in Schwangerschaft und Stillzeit](#)
- Eine Übersicht über alle weiteren Fachinformationsseiten finden Sie hier:
- [Fachinformationen](#)

Danke für die Aufmerksamkeit

