



Stilles Abstillen...

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen erste Empfehlungen geben, wie Sie mit der Situation der vorhandenen Muttermilch umgehen können. Wichtig bleibt der Kontakt zur Hebamme und/oder Frauenarzt Ihres Vertrauens.

Abstillen ohne Medikamente:

- Abstillen als ein Teil des Abschiedes
- Durch ein plötzlich eintretendes Ereignis wird das Stresshormon „Adrenalin“ ausgeschüttet
- Adrenalin hat die Eigenschaft, Gefäße zu verengen, somit verengen sich auch die Blutgefäße zu den Brustdrüsen
- Durch die verminderte Durchblutung der Brustdrüsen, wird weniger Milch produziert
- Die Milchproduktion besteht zusätzlich aus Angebot und Nachfrage, fehlt die Nachfrage, sinkt auch die Produktion
- Betreuung durch eine Hebamme und/oder Frauenarzt

Worauf Sie achten sollten:

Gute Brustentleerung

- Mit kreisenden Fingerbewegungen die Brust von oben nach unten ausstreichen
- Brust zuvor etwas anwärmen (warmes Tuch, Kirschkernkissen, Duschen)

Nach der Entleerung:

- Kühle Umschläge, Kohlblätter, Quarkpackungen
- Kein Eis direkt auf die Haut legen

Was noch wichtig ist:

- Abpumpen regt die Milchproduktion weiter an
- Bequemer BH, der stützt aber nicht drückt
- Brust evtl. mit Zypressen-, Zitronen- oder Salbeiöl einreiben
- Reduzierung der eigenen Trinkmenge um 0,5 Liter am Tag
- Täglich 2-4 Tassen Salbei- und Pfefferminztee trinken (reduziert die Produktion der Milch)
- Betreuung durch eine Hebamme und/oder Frauenarzt

Abstillen mit Medikamenten:

- Einsatz von Prolaktinhemmern
- Prolaktin ist das sogenannte Stillhormon
- Betreuung durch eine Hebamme und/oder Frauenarzt

Komplikationen, die auftreten können:

- Brustdrüsenanschwellung
- Milchstau
- Brustentzündung
- Betreuung durch eine Hebamme und/oder Frauenarzt

Symptome Brustdrüsenanschwellung:

- Ödematös geschwollene Brust
- Kein Milchfluss
- Diffuse Rötung, meist beider Brüste
- Gelegentlich kurzfristiges Fieber



Symptome Milchstau:

- Schmerzhaftes Schwellen und Verdichtungen der Brust
- Rötung eines oder mehrerer Areole der Brust
- Wärme und Abgeschlagenheit
- Funktionsverlust des Gewebes

Symptome Mastitis

- Lokale schmerzhaftes Areale der Brust mit Rötung und Überwärmung, oftmals scharf abgegrenzt
- Fieber
- Abgeschlagenheit und ein meist starkes Krankheitsgefühl

Sollten eines oder mehrere der oben genannten Symptome auftreten, wenden Sie sich zügig bei Ihrer Hebamme, bzw. bei Ihrem Gynäkologen oder in einer Klinik.