



5 SCHRITTE GEGEN WUNDE BRUSTWARZEN

**Dein Einstieg ins
schmerzfremie Stillen**

MAMANEST



Wenn Stillen weh tut!

Dein 5 Minuten Guide für wunde Brustwarzen



Von den Gründerinnen von Mamanest.
Noemi und Sonja zertifizierte Stillberaterinnen.

Fachwissen mit Herz für einen entspannten Stillstart

DU BIST NICHT ALLEIN!



Stillen ist etwas Natürliches aber nicht immer einfach.
Viele Mamas erleben in den ersten Tagen oder Wochen
Schmerzen.

Das ist häufig aber nicht „normal“
und vor allem: nichts „wo du halt durch musst“!

Wusstest du, dass Schmerzen der häufigste Grund für vorzeitiges
Abstillen sind?

Dabei ist die Ursache oft leicht zu erkennen und schnell zu beheben.

Dieses E-Book hilft dir, die häufigsten Gründe für Schmerzen zu
verstehen und erste Schritte zur Linderung zu gehen.



CHECKLISTE



Kleine Beobachtungen, große Hinweise.

Oft zeigt dir dein Körper (oder dein Baby), was nicht optimal läuft:

Was du siehst/fühlst	Mögliche Ursache	Was du tun kannst
verformte Brustwarze nach dem Stillen	Ungünstiges Anlegen,	Zungenband kontrollieren lassen, auf korrektes Anlegen achten
Schmerzen nur beim Stillen	Kind hat nur die Brustwarze im Mund	auf korrektes Anlegen achten
wunde oder gar blutige Brustwarzen	meist falsches Anlegen oder falsches Saugmuster	Andere Stillpositionen testen, Zungenband kontrollieren lassen
Weißer Belag auf Zunge	Pilzinfektion oder Zungenband	Fachperson hinzuziehen
Brustwarze ist nach dem Stillen weiss	Vasospasmus	Fachperson hinzuziehen
Schmerzen in der Brust und Knötchen im Gewebe	Milchstau	Fachperson hinzuziehen, auf passenden BH achten, darauf achten, dass die Brust leer getrunken wird
Rötungen der Brust mit oder ohne Fieber	Brustentzündung	ärztlich abklären lassen
Bläschen auf der Brustwarze	Milchbläschen	viel Anlegen, Vor dem Stillen ein feuchtes Tuch auf die Brustwarze legen

Hinweis: Die Liste ersetzt keine Beratung.
Sie hilft dir, dein Problem besser einzuordnen.

Hinweis

Um deine Schmerzen loszuwerden und deine Brust zu heilen, ist es wichtig, die Ursache zu finden. Denn wenn deine Brüste immer wieder gereizt werden, bringt auch die beste Pflege leider nichts.

Ursachen Herausfinden

- Schau dir deine Brustwarze vor und nach dem Stillen genau an.
Kannst du Unterschiede feststellen?
Wenn ja, spricht es dafür, dass du dringend eine Fachperson hinzuziehen solltest.
- Stillposition variieren
Wir alle kennen die Wiegeposition.
Es gibt aber noch so viele andere Stillpositionen.
Teste gerne mal ob deinem Baby und dir eine andere Position besser gefällt.
- Achte darauf, dass dein Baby beim Anlegen nicht nur die Brustwarze im Mund hat, sondern auch einen Großteil des Vorhofes.
- Die Lippen deines Babys sollten dabei ausgestülpt sein. Gerade in den ersten Wochen, kannst du hier auch nachhelfen und sie bei Bedarf sanft "herausziehen".
- Um herauszufinden, wie und wann die Schmerzen kommen, kannst du ein Schmerzprotokoll führen.
Hier der Link:

Damit du dir das perfekte Anlegen besser vorstellen zu können, verlinken wir dir hier ein Video vom Bundeszentrum für Ernährung:

<https://www.youtube.com/watch?v=TWTOloCdEJO>

WAS DU NUN TUN KANNST



Neben der Klärung der Ursache, solltest du deine Brust und Brustwarzen natürlich auch pflegen, damit sie schneller heilen.



Pflege

- Muttermilch auftupfen
Nach dem Stillen ein paar Tropfen Muttermilch auf die Brustwarze geben und an der Luft trocknen lassen.
- Luft
So oft wie möglich die Brust an der Luft lassen (z. B. zu Hause ohne BH). Das fördert die Heilung.
- Wenn du Stilleinlagen verwendest:
Wechsle regelmäßig, möglichst atmungsaktive und weiche Materialien (waschbare Stilleinlagen)
- Lanolinsalbe auftragen
Für Neurodermitikerinnen gibt es auch vegane Alternativen
Nach dem Stillen dünn auftragen. Lanolin schützt, spendet Feuchtigkeit und muss nicht abgewaschen werden.
- Kühlen
Kühle Kompressen oder feuchte Kompressen aus dem Kühlschrank können lindernd wirken.
- Manchen Frauen helfen auch Silberhütchen.
Allerdings musst du aufpassen, dass sich durch die Nutzung kein Pilz bildet.

DU WILLST DIE URSACHE WIRKLICH VERSTEHEN?



Dann ist eine persönliche Beratung, individuell auf dich und dein Baby angepasst, die beste Option.

Gemeinsam schauen wir, woher deine Schmerzen kommen und was wir tun können um weitere Reizungen zu vermeiden.

- Ursachen erkennen und verstehen
- individuelle Ursachenforschung
- Wundheilung und Pflege
- Richtiges Anlegen und verschiedene Stillpositionen
- Klärung all deiner Fragen

Du musst nicht länger raten.

Hol dir Klarheit. Für eine schöne und schmerzfreie Stillzeit für dich und dein Baby.

[Hier geht's zur Buchung](#)



STILLEN DARF SICH GUT ANFÜHLEN



„Stillen darf sich gut anfühlen.“

Wenn du Klarheit willst und endlich wieder entspannt stillen möchtest, buche jetzt einen Termin für eine persönliche Beratung und finde die Ursache deiner Schmerzen.

Jetzt Termin buchen



Mamanest Stuttgart
Sonja Schäfer und Noemi Bansbach
www.mamanest-stuttgart.de
mamanest.stuttgart@gmail.com