



Milchstau

Sehr viele Frauen erleben während ihrer Stillzeit einen Milchstau oder sogar eine Brustentzündung (Mastitis). Ein **Milchstau** ist schmerzhaft, muss behandelt werden, aber schadet weder dem Stillen noch dem Baby. Keinesfalls sollte ein Milchstau der Grund fürs Abstillen sein.

Wie entsteht ein Milchstau?

Die Muttermilch gelangt durch Milchkanäle zum Kind, und sind diese blockiert, sodass die Milch nicht ganz abfließen kann, entsteht ein Stau. Die Ursache der Blockade ist meist nicht so leicht zu finden und kann sowohl bei der Mutter als auch beim Kind liegen. Von Seiten der Mutter sind es oft seelische Probleme, manchmal eine vorangegangene Erkältung, Zugluft, eine Ernährungsumstellung, Stress, zu enger Kleidung, etc, die zum **Milchstau** führen. Das Baby kann einen Milchstau auslösen, indem es (plötzlich) weniger Milch trinkt als von der Mutter produziert wird. Immer wieder ist auch eine verlängerte Schlafenszeit des Babys die Ursache eines Milchstaus, weil die Mutter das schlafende Kind trotz angespannter Brüste nicht zum Stillen wecken wollte.

Kann man einen Milchstau verhindern?

Oft steht der Milchstau am Anfang einer Stillbeziehung, wenn die Milchproduktion der Mutter noch nicht so gut auf den Bedarf des Kindes eingestellt ist. Es ist wichtig, gleich bei den ersten Anzeichen Kontakt mit der Hebamme aufzunehmen und mit ihr zu besprechen, was im individuellen Fall am besten zu tun ist. Grundsätzlich gilt: Stillen, stillen, stillen! Beide Brüste müssen regelmäßig durch das Kind geleert werden, die Stillpausen sollten nicht zu lange sein. So kommt es gar nicht erst zu Milchansammlungen, die man dann nicht mehr los wird. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie das Baby mal wecken müssen, weil die Brust spannt. Außerdem brauchen stillende Mütter viel Ruhe und ausreichend Schlaf, auch wenn das schwierig ist. Vielleicht können Sie sich mit dem Baby hinlegen während Sie stillen, vielleicht kann Ihnen jemand das Kind ein bisschen abnehmen? Bequeme Kleidung, gut sitzende **Still-BHs** und Wärme sind auch ein heißer Tipp, wenn auch keine Garantie, um einen **Milchstau** vorzubeugen.

Was sind die ersten Anzeichen eines Milchstaus?

Bei einem Milchstau fühlt sich die Brust sehr prall und sehr gefüllt an, und vor allem spannt sie und tut weh. Die Mutter reagiert auf das Saugen des Babys sowie auf jegliche Berührung der Brust empfindlich und vielleicht ist die Brust sogar ein bisschen gerötet. Vielleicht ist die Brust auch „nur“ an einer Stelle gestaut, was an einem sehr berührungsempfindlichen Knoten zu erkennen ist. Auch dann müssen Sie reagieren! Wird ein **Milchstau** nicht behandelt, kommt es zu einer Brustentzündung (Mastitis), welche die selben Symptome eines Milchstaus aufweist, allerdings kommt hier noch Fieber hinzu. Die Frau fühlt sich richtig krank.

Was kann ich tun, wenn ich einen Milchstau habe?

Das Wichtigste ist es nun, die Milch loszuwerden. Auch wenn es schmerzt, am besten kann noch immer das Baby selbst die Brust leeren. Am effektivsten kann das Baby dann saugen, wenn sein Unterkiefer zum wunden Punkt zeigt, weil so ein kräftiger Sog entsteht. Um den Milchfluss anzuregen, können Sie die Brust vorher mit warmen Kompressen verwöhnen, nach dem Stillen kühlen, um neuerliche **Milchbildung** einzubremsen. Oft schafft es das Baby, den Milchstau zu lösen. Wenn nicht, müssen Sie versuchen die restliche Milch abzupumpen oder auszustreifen. Letzteres am besten unter der warmen Dusche, da die Milch so leichter fließt. Bewährt haben sich auch Topfenwickel. Nach dem Stillen bestreichen Sie ein Baumwolltuch mit kühlem Topfen und legen sich dieses auf die Brust. So lange, bis der Topfen trocken ist. Natürlich ist es ratsam, bei einem Milchstau Kontakt mit der Hebamme aufzunehmen. Vielleicht kennen Sie auch einen guten Homöopathen, den Sie um Rat fragen können. Gerade bei einem **Milchstau** kann man mit natürlichen Behandlungsmethoden sehr viel erreichen.

Autor: Redaktion / Birgit

 [Milchstau.docx \[15 KB\]](#)

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Verhütung während des Stillens](#)
- ▶ [Brustpflege in der Stillzeit](#)
- ▶ [Still-BHs](#)

[zum Artikel Milchstau](#)