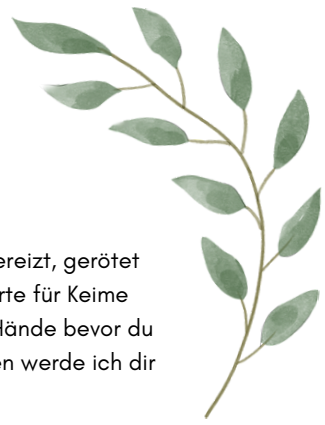


Stillen

Brustwarzenpflege



Die Brustwarze wird durch das Stillen strapaziert. Durch das regelmäßige Anlegen wird die Brustwarze gereizt, gerötet und eventuell sogar etwas rissig. Sobald deine Brustwarze kleine Risse hat, ist eine mögliche Eintrittspforte für Keime geschaffen. Du solltest aus diesem Grund besonders auf die Hygiene achten. Wasche dir regelmäßig die Hände bevor du deine Brust berührst, benutze getrennte Handtücher für deine Brust und den Rest des Körpers. Im folgenden werde ich dir einige Tipps zur Pflege deiner Brustwarzen in der Stillzeit geben.

Tipps zur Pflege und Prävention

Hier ein paar allgemeine Tipps zur Pflege:

- letzter Muttermilchtröpfchen nach der Mahlzeit an der Brust lufttrocknen lassen
- extreme Kälte vermeiden
- Stilleinlagen (plastikfrei!) am besten aus reiner Seide und naturbelassener Wolle -> Naturfaser- Stilleinlagen
- vermeide unnötige Salben
- nutze ein extra Handtuch für die Brust

Prävention von wunden Brustwarzen:

- richtige Anlegetechnik (überprüfe dies unbedingt mit deiner Hebamme zusammen)
- An- und Abdocken an der Brust (mit kleinem Finger, Sog lösen) - lass dir auch hierbei von deiner Hebamme helfen
- Luft baden, damit gereizte Stellen abheilen können

Brustwarzensalben/ Wollfett:

was ist das?

Das Wollfett (lat. Adeps lanae) wird aus der Wolle von Schafen gewonnen. Es stammt aus den Talgdrüsen der Tiere und wird aus dem Wollvlies extrahiert. Nach dem Waschen der Schafwolle und dem Zentrifugieren des Waschwassers kann das Rohwollwachs gewonnen und weiterverarbeitet werden.

Anwendug:

- immer nach dem Stillen (zwischen den Mahlzeiten)
- Brustwarze nach dem Stillen Lufttrocknen lassen
- eine erbsengroße Menge zwischen den Fingern erwärmen bis das Wollfett geschmeidig wird
- dann auf die Brustwarze und den Warzenvorhof streichen
- das Wollfett muss vor der nächsten Stillmahlzeit nicht abgewaschen werden.
- Es gibt verschiedene Marken von Wollfett, du findest einige Angebote in Drogeriemärkten.

Heilwolle:

was ist das?

Heilwolle ist eigentlich ganz normale Schafswolle, aber naturbelassen. Sie enthält also noch das sogenannte Wollwachs, Wollfett oder auch Lanolin, das bei anderen Wollprodukten ausgewaschen wird. Das Sekret aus den Talgdrüsen der Schafe sorgt für die wundheilende Wirkung. Sie wird darüber hinaus noch zu einem Vlies gekämmt, was für ein watteweiches Gefühl auf der Haut sorgt. Heilwolle ist mittlerweile ein geschützter Begriff. Nur Produkte aus zertifizierter Schafzucht und Herstellung dürfen diese Bezeichnung tragen.

Anwendung:

- nur auf trockenen Brustwarzen anwenden
- ein mandelgroßes Stück nehmen
- in den BH auf die Brustwarze legen
- bitte nicht zusätzlich Cremes verwenden (entweder oder)
- da sonst kleine Fäden der Wolle an der Brustwarze haften bleiben können
- Heilwolle bekommst du in vielen Apotheken!

Bitte nur Brustwarzensalbe und Heilwolle bei Bedarf und so wenig wie möglich benutzen!

