

Zum Wohle von Mutter und Kind: Naturheilkundliche Behandlungsansätze bei Stillkomplikationen

Während der Stillzeit können aus verschiedensten Gründen Komplikationen auftreten. Viele Mütter werden dadurch entmutigt und stillen vorzeitig ab. Naturheilkundliche Vorsorge- und Therapiemöglichkeiten können helfen, Stillkomplikationen erfolgreich vorzubeugen bzw. zu behandeln, sodass die Zeit des Stillens für Mutter und Kind zu einem möglichst wohlthuenden und schönen Erlebnis wird.

Stillen ist weit mehr als nur das Füttern eines Säuglings: Es entsteht dabei ein in- niger Kontakt zwischen Mutter und Kind, der dem Säugling neben Geborgenheit und Rückhalt auch Nestschutz bietet (Immuni- sierung durch Antikörper in der Muttermilch). Je früher das Neugeborene an die Brust angelegt wird, umso besser werden Mutter und Kind beim Stillen zu einem ein- gespielten Team, was i. d. R. Grundlage für eine wunderbare und ausreichend lange Stillbeziehung ist.

Vorbereitung der Brust während der Schwangerschaft

Die beste Vorbereitung auf das Stillen ist eine sinnvolle Aufklärung. Viele Ratgeber empfehlen fälschlicherweise, die Brustwarzen vor dem Stillen mit Schwarztee- Auflagen abzu härten. Durch die Gerbsäure werden die Brustwarzen zwar offensicht- lich widerstandsfähiger, das Gerben wirkt sich jedoch negativ aus auf die Montgo- mery-Drüsen aus. Das führt dazu, dass die Brustwarzen austrocknen. Sinnvoller ist es, den **pH-Wert der Haut zu stabilisieren**. Am bes- ten ist es, die Brüste nur mit **reinem Wasser** zu waschen. Sofern die Brustwar- zen im Vorfeld schrundig sind, können sie mit reinem Wollfett (z. B. GoldCream [Fa. Ardo]) behandelt werden.



Abb. 1 Das Stillen fördert die Bindung zwischen der Mutter und ihrem Neugeborenen. Die Stillbeziehung sollte daher möglichst lange andauern. Foto: © PhotoDisc

Der Milcheinschuss

Nach der Geburt gibt die Brust zunächst die eiweißreiche Vormilch (Kolostrum) ab. Sie enthält Immunglobulin A und andere

spezifische sowie unspezifische Abwehr- stoffe. Zwischen dem 3. und 5. Tag post- partum kommt es zum sog. Milchein- schuss: Der Körper der Mutter stellt sich

Plazenta-Nosoden

Im Vorfeld können die werdenden Eltern über Plazenta-Nosoden nachdenken, die für verschiedene körperliche wie auch seelische Indikationen bei Mutter und Kind zum Einsatz kommen können, darunter auch Stillschwierigkeiten. In der Potenz D 6 wird die Nosode als Einmalgabe von 2–3 Glob. zur **qualitativen Verbesserung der Muttermilch** verabreicht. Sie unterstützt zudem die Stillbeziehung gerade in Zeiten, in denen das Baby durch einen Wachstumsschub einen größeren Bedarf an Muttermilch hat. In der Potenz D 30 wird sie zur **Milderung von Stresssituationen** eingesetzt.

In Phasen, in denen die Muttermilch durch die Nervosität der Mutter schwe- rer verdaulich ist für das Kind, hilft der Mutter eine Einmalgabe von 2 Glob., mit der belastenden Situation besser umgehen zu können. Zur Herstellung der Nosode entnimmt die Hebamme oder der behandelnde Arzt nach der Geburt ein etwa daumengroßes Stück Plazenta und sendet es an eine Firma, die Plazenta-Nosoden herstellt (z. B. Fa. Homeda). Diese gibt die Nosode nach der Herstellung dann an eine Apotheke am Wohnort der Patientin ab, über die diese die Nosode beziehen kann.



Abb. 2 Ist die Milchmenge unzureichend, sollte der Säugling häufig angelegt werden und mind. 10 min an jeder Brust saugen. Das fördert die Ausschüttung der Still-Hormone. Foto: © Fotolia/Dron

auf die Produktion der Übergangsmilch um. In dieser Zeit ist das Brustgewebe stark durchblutet, Wärme und Rötung können die Folge sein. Durch die Einlagerung von Gewebswasser (vermehrte Sekretion von Lymphflüssigkeit) kann sich die Brust auch hart, schwer und evtl. schmerzhaft anfühlen.

Kühlende Brustwickel nach dem Stillen können lindernd wirken. Man mischt 3 EL Quark (Zimmertemperatur) mit 5 Tr. ätherischem Lavendelöl und Teebaumöl oder mit einigen klein geschnittenen Alchemilla-Blättern (alternativ 10 Tr. Ceres Alchemilla-Urtinktur [Fa. Ceres]). Diese Mischung auf sterile Kompressen aufgetragen so lange auf die Brust auflegen, bis die kühlende Wirkung abgeklungen ist.

Das **Still-Öl nach Ingeborg Stadelmann** (erhältlich in der Bahnhof-Apotheke Kempten) mit Anis, Fenchel, Karottensamen, Koriander, Kreuzkümmel, Lavendel Extrakt, Rose, Calendulaöl, Jojobawachs, Nachtkerzen- und Walnussöl reguliert die Milchbildung und pflegt gleichzeitig die Brust. Es kann vor dem Stillen sanft unter Aussparen der Brustwarzen ins Brustgewebe einmassiert werden, wobei strahlenförmig im Verlauf der Milchgänge vom Brustansatz zum Brustwarzenvorhof gestrichen wird.

Unzureichende Milchmenge

Stress, Ängste und Unsicherheit, Leistungsdruck und Überforderung sowie mangelndes Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit können den Milchfluss beeinträchtigen.

Daher sollten alle beschriebenen Anwendungen zur Muttermilchförderung in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre stattfinden. Um die Ausschüttung der Still-Hormone zu erreichen, sollte der Säugling häufig angelegt werden, wobei er mind. 10 min an jeder Brust saugen sollte.

Zum **Durchwärmen der Brust und Anregen der Milchproduktion** sind z. B. **Brustauflagen** mit Wala Malvenöl® (Fa. Wala) geeignet: Malve, Johanniskraut, Schlehenblüten, schwarzer Holunder und Lindenblüten regen den Stoffwechsel an und helfen bei nervösen Erschöpfungszuständen.

Es empfiehlt sich, einen **Blauen Chalcodon** (Heilstein) als Kette oder als flache Einlage im Still-BH zu tragen. Er gilt als Still-Stein, da er **lymphanregend** wirkt.

Zur **Förderung der Milchproduktion** haben sich je nach Symptombild folgende Mittel aus der Klassischen Homöopathie bewährt:

- **Agnus castus C 30:** bei Schwierigkeiten, Milch zu produzieren und wenn die Milch zu versiegen droht
- **Ignatia C 30:** Milch versiegt durch Aufregung, Kummer und sonstige emotionale Belastungen
- **Lac defloratum C 6:** Stillende leidet an Verstopfung und unter Kopfschmerzen und hat ständig Gelüste auf Milchprodukte
- **Pulsatilla C 6:** Mittel der Wahl bei Kälteempfindlichkeit; Mutter weint

leicht und braucht einen gut durchlüfteten Raum

- **Urtica urens D 6:** Juckreiz und stechender Schmerz in der Brust, gleichzeitig mangelhafte Milchbildung

Die Mittel in den Potenzen D 6 bzw. C 6 werden stündlich verabreicht, eine Gabe umfasst 5–10 Glob., max. 12 Gaben tgl. Sobald eine spürbare Besserung eintritt, wird auf bis zu 3 Gaben tgl. reduziert. Die Mittel in der Potenz C 30 werden als Einmalgabe mit 5–10 Glob. verabreicht.

Auch ein sog. **Still- bzw. Milchbildungs-tee** kann bei unzureichender Milchmenge Abhilfe schaffen (► **Kasten, S. 41**).

Ausreichend essen und trinken

Der Milchfluss kann u. a. durch die Auszehrung des Körpers reduziert sein, sodass eine **fettreichere Ernährung mit hochwertigen pflanzlichen Fetten** wie Leinsamen und Leinöl, Mandelmus und Olivenöl (auf Kaltpressung achten!) Abhilfe schaffen kann. Frauen, die voll stillen, haben einen **Mehrbedarf von etwa 500 kcal/Tag**. Diese Kalorien sollten über eine gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung abgedeckt werden, die alle wichtigen Nährstoffe und Spurenelemente enthält. Das kommt sowohl Mutter als auch Kind zugute.

Eine gezielte **Flüssigkeitszufuhr** kann die Milchmenge ebenfalls beeinflussen. Die Frau sollte etwa **30 ml/kg Körpergewicht plus 1 Glas zusätzlich je Stillmahlzeit** trinken, das entspricht 2–3 Liter Flüssigkeit/Tag. Stilles Wasser oder dünne Saftschorle sollten bevorzugt werden.

Schmerzhaftes Stillen

Gerade in den ersten Tagen wird das Stillen von vielen Müttern oftmals als schmerzhaft empfunden, weil die Brustwarzen durch das noch ungewohnte Sagen überbeansprucht sind. Gegen den kurzen Schmerz beim Ansaugen hilft Traumeel (Fa. Heel), 3 × tgl. 1 Tbl.

Bewährte Mittel aus der Klassischen Homöopathie zur Behandlung von Schmerzen beim Stillen sind:

- **Chamomilla C 6:** die Patientin hat schmerzende Brustwarzen, ohne dass Rhagaden oder eine sichtliche Entzündung vorliegen. Beim Stillen treten häufig auch Unterleibsschmerzen auf oder der Schmerz tritt nach Ärger während des Stillens auf

- **Ignatia C 30:** ist das Mittel bei durch wundte Brustwarzen verursachtem Stillschmerz. Trauer und Kummer verschlechtern
- **Croton tiglium C 6:** bei sehr wunden Brustwarzen und Schmerzen in der Stillbrust, die bis zum Schulterblatt ziehen und den gesamten Brustkorb erfassen
- **Phellandrium C 6:** die Patientin hat stechende Schmerzen in der rechten Brust, wobei sich diese über die rechte Achselhöhle bis zum Rücken hin ausbreiten
- **Rhus toxicodendron D 6:** bei Schmerzen zu Beginn des Stillens
- **Silicea D 6:** Mittel bei eingezogenen Warzen und Schmerzen im ganzen Körper

Die Mittel in den Potenzen D 6 bzw. C 6 werden stündlich verabreicht, tgl. eine Gabe umfasst 5–10 Glob., max. 12 Gaben

Stilltee

Rp:

(Mischung auf 100 g zu gleichen Teilen)

- 1 Teil Kümmel- und Anissamen (Carvi fructus, Anis fructus) sowie Fenchelsamen (Foeniculi fructus)
- 1 Teil Hopfenzapfen (Lupuli strobulus)
- 1 Teil Melissenblätter (Melissae folium)
- 1 Teil Holunderblüten (Sambuci flos)

Die Kümmel-, Anis- und Fenchelsamen sollten für eine optimale Wirksamkeit der ätherischen Öle vor jeder Tee-Zubereitung frisch zerstoßen werden.

2 TL mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen und bei Bedarf süßen. Nicht mehr als 3 große Tassen über den Tag verteilt trinken.

Stilltee ist kein Getränk, sondern ein Therapeutikum, das die Milchmenge steigert. Ein prophylaktischer Genuss vor dem Milcheinschuss kann daher zu einer Galaktorrhoe führen.

tgl. Sobald eine spürbare Besserung eintritt, wird auf bis zu 3 Gaben tgl. reduziert. Die Mittel in der Potenz C 30 werden als Einmalgabe mit 5–10 Glob. verabreicht.

Wunde Mamillen und Brustwarzen-Entzündung

Auf die Brustwarzen aufgetragen wirkt **Lanolin-Salbe** schmerzlindernd und braucht vor der nächsten Stillmahlzeit nicht entfernt zu werden. Die **Ringelblume** gilt als Seelentrösterin und hat eine entzündungshemmende, wundheilende und lindernde Wirkung: Calendula-Essenz (10 %-ig) oder als Öl, z. B. Calendula Pflegeöl – parfümfrei (Fa. Weleda) bzw. Salbe, z. B. Calendula Wundsalbe (Fa. Weleda) zur äußeren Anwendung dünn nach jedem Stillen auftragen.

Für die Behandlung wunder und entzündeter Mamillen haben sich folgende homöopathische Mittel bewährt:

- **Castor equi D 3:** bei Schrunden, Schwellung und Entzündung an Brustwarzen und Warzenvorhof. Hilfreich bei Hautjucken und Berührungsempfindlichkeit
- **Graphites C 6:** bei überempfindlichen Brustwarzen, die mit Bläschen bedeckt sind und bei honigartiger Absonderung
- **Hydrastis D 12:** die Patientin hat schrundige Brustwarzen, die ein zähflüssiges gelbes Sekret absondern
- **Phytolacca D 12:** der Warzenbereich ist wund, gerötet und schrundig. Der Schmerz strahlt von den Brustwarzen auf den gesamten Körper aus

Die Mittel werden stündlich verabreicht, eine Gabe umfasst 5–10 Glob., max. 12 Gaben tgl. Sobald eine spürbare Besserung eintritt, wird auf bis zu 3 Gaben tgl. reduziert.

Milchknoten

Auch stillende Frauen sollten ihre Brüste regelmäßig selbst untersuchen und auftretende Unregelmäßigkeiten dokumentieren. Beim Arzt können Ultraschall und ggf. eine Mammografie durchgeführt werden, um die Benignität des knotigen Gewebes zu belegen. Bei fast allen Knoten in der Stillzeit handelt es sich um Milchknoten. Sie entstehen, wenn das Kind die Brust nicht richtig abtrinkt und die angestaute Milch zum Anschwellen einzelner Milch-

drüsen oder Milchgänge führt. Zum Auflösen von Milchknoten wird der Säugling mit dem Unterkiefer auf der knotigen Stelle angelegt und so die betroffene Lakune bevorzugt abgetrunken. Therapeutisch können kreisende Bewegungen auf der Haut über dem knotigen Gewebe und Drainage-Streichungen in Richtung der Achseln eingesetzt werden. Hierzu wird die Brust mit einer Hand gestützt, Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand arbeiten in sanften kreisenden Streichungen um den Knoten herum, bis sich die Verhärtung auflöst. Nun kann die Brust vom Vorhof ausgehend in die Peripherie ausgestrichen werden.

Milchstau

Durch ein Überangebot an Milch baut sich ein schmerzhafter Druck in den Brüsten auf. Die Milch kann nicht richtig abfließen, was zu Verhärtungen und Rötung führen kann. Zur Vermeidung kann über dem betroffenen Areal ein wenig Milch vor dem Stillen mit der Hand ausgestrichen werden: Daumen und Zeigefinger formen ein C. Die beiden Finger werden etwa 2 cm hinter der Brustwarze platziert, mit der anderen Hand wird nun die Brust angehoben und die beiden Finger streichen mit sanftem Druck der Fingerbeeren in Richtung Brustwarze.

Die Milchproduktion kann gesenkt werden, indem nur eine Brust je Stillmahlzeit angeboten wird, wobei die Mutter auf eine vollständige Entleerung der Brust achten sollte. **Salbei- bzw. Pfefferminztee** setzen die Milchproduktion ebenfalls herab: 2–3 Tassen, so lange bis sich die Milch reduziert und das Gewebe entspannt. Ein fester anliegender BH kann diesen Prozess unterstützen.

Homöopathische Mittel zur Behandlung eines Milchstaus sind:

- **Phytolacca D 12:** gleicht bei knotiger und harter Brust die Milchmenge aus. Die Milch ist bläulich und durchscheinend
- **Calcium carbonicum D 6:** ist das Mittel für blonde, blauäugige Frauen von kräftiger Statur, leichtem Schwitzen an Stirn und Händen und gleichzeitiger Kälteempfindlichkeit. Die Brüste sind geschwollen, die Milch fließt reichlich, ist jedoch von eher wässriger Konsistenz
- **Belladonna C 6:** bei empfindlichen, geschwollenen und geröteten Brüsten.



Abb. 3 Akute Mastitis puerperalis bei einer 21-jährigen Wöchnerin 3 Wochen nach Entbindung.
Foto: © Thieme Verlagsgruppe/Sciencepictures/KES

Brust und auch der gesamte Körper fühlen sich plötzlich entzündet und heiß an

Die Mittel werden stündlich verabreicht, eine Gabe umfasst 5–10 Glob., max. 12 Gaben tgl. Sobald eine spürbare Besserung eintritt, wird auf bis zu 3 Gaben tgl. reduziert.

Auch das Still-Öl nach Ingeborg Stadelmann hat sich zur Entlastung des Gewebes bei Milchstau bewährt.

Mastitis puerperalis

Es handelt sich um eine akut auftretende, meist bakterielle Entzündung der Still-

brust, wobei die Erreger aus dem Mundraum des Kindes über Rhagaden der Brustwarze ins Gewebe eindringen. Die Inzidenz beträgt bei Erstgebärenden 0,5–2 %. **Kardinalsymptome** sind Rötung und Überwärmung des meist oberen äußeren Quadranten, in 75 % der Fälle einseitig, Schwellung an der betroffenen Stelle und der axillaren Lymphknoten, Schmerzen, eingeschränkte Laktation, ausgeprägtes Krankheitsgefühl und Fieber. Früher war eine Mastitis ein Grund, die Stillbeziehung sofort zu beenden. Heutzutage wird durch häufiges Anlegen bzw. kurzes Abpumpen der überschüssigen Milch die Brust entlastet. Kommt es neben der Überwärmung der Brust zu hohem Fieber, wird zur Antibiose geraten. In diesem Fall wird die Milch so lange verworfen, bis die Therapie beendet ist.

! Eine Mastitis puerperalis ist kein Grund abzustillen, sollte aber unbedingt von einer Hebamme oder einem Arzt abgeklärt und behandelt werden, um eine möglichst schnelle Heilung zu begünstigen und Komplikationen zu vermeiden.

Feuchte Kompressen mit Phytolacca Urtinktur (Fa. Weleda), 1:10 verdünnt, sind angezeigt bei schmerzhaften, harten Schwellungen und in den ganzen Körper einschließenden Schmerzen, die durch das Saugen des Kindes verursacht werden.

Kohlwickel, die zwischen den Stillmahlzeiten aus **gewalkten Kohlblättern** dachziegelartig über der entzündeten Brust geschichtet werden, wirken durch die Senföle entzündungshemmend und entziehen dem Gewebe gleichzeitig Giftstoffe.

Je nach Symptombild lässt sich eine Mastitis mit folgenden Mitteln aus der Klassischen Homöopathie behandeln:

- **Belladonna C 6:** Mittel zur Behandlung im Anfangsstadium der Entzündung. Bei harten, überhitzten Brüsten, die Streifen zeigen. Brüste der Patientin sind berührungsempfindlich und schmerzen bei Bewegung
- **Bryonia C 6:** Patientin hat starke, stechende Schmerzen. Bewegung und Anheben des Armes verschlimmern. Ausgeprägtes Durstgefühl, trockene Lippen und Verstopfung
- **Hepar sulfuris D 6:** bei Entzündungen im Anfangsstadium. Starke Hitze und Pochen in der Brust lassen jedoch befürchten, dass es zur Eiterbildung kommen könnte
- **Lac caninum C 6:** Schmerzverschlimmerung bei geringster Erschütterung und kleinsten Bewegungen. Abstützen der Brüste mildert. Schmerzen sind oftmals von pessimistischer Grundstimmung begleitet

Die Mittel werden stündlich verabreicht, eine Gabe umfasst 5–10 Glob., max. 12 Gaben tgl. Sobald eine spürbare Besserung eintritt, wird auf bis zu 3 Gaben tgl. reduziert.

Abstillen

Der Zeitpunkt der Brustentwöhnung ist ganz nach den Bedürfnissen von Mutter und Kind zu wählen, wobei die WHO ausschließliches Stillen nur bis zum vollendeten 6. Monat empfiehlt und Teilstillen bis zu 2 Jahren. Zum **Unterbinden der Milchsekretion:** Phytolacca Urtinktur D 1 (Fa. Weleda), 15–20 Tr. solange halbstündlich in 1 Glas Wasser einnehmen, bis die Milch versiegt.

Während des Abstillens können Spannungsgefühl in der Brust und ein Milchstau auftreten.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1345621>

Volksheilkundliche Teemischung zum Abstillen

Rp.

(Mischung auf 100 g zu gleichen Teilen)

- 1 Teil Hopfenzapfen (*Lupuli strobulus*)
- 1 Teil Salbeiblätter (*Salviae officinalis folium*)
- 1 Teil Walnussblätter (*Juglandis folium*)

1 TL der Mischung mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrühen, 8–10 min ziehen lassen, 2–4 Tassen tgl.

@ Internet

Hilfreiche Informationen rund um das Thema Stillen finden Sie unter folgenden Adressen:
www.bdl-stillen.de
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen

www.hebammenverband.de
Deutscher Hebammenverband

www.bfhhd.de
Bund Freiberuflicher Hebammen

Verwendete Literatur

- [1] **Bloemeke VJ.** Alles rund ums Wochenbett. Hebammenwissen für die ersten Monate nach der Geburt. München: Kösel; 2012
- [2] **Lothrop H.** Das Stillbuch. München: Kösel; 2012
- [3] **Maris B.** Frauenheilkunde und Geburtshilfe: Grundlagen und therapeutische Konzepte der Antroposophischen Medizin. Berlin: Salumet, 2012
- [4] **Naik P.** Homöopathie-Ratgeber für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Hannover: Humboldt; 1998

Bezugsquelle Still-Öl nach Ingeborg Stadelmann
Bahnhof-Apotheke Kempten
Bahnhofstr. 12, 87435 Kempten
E-Mail: info@bahnhof-apotheke.de
Internet: www.bahnhof-apotheke.de



HP Claudia A. Pfeiffer
Naturheilpraxis für
Frauen
Arndtstr. 1
66121 Saarbrücken

Claudia A. Pfeiffer ist Heilpraktikerin in eigener Praxis für komplementäre Frauenheilkunde. Schwerpunkte ihres Arbeitens sind Kinderwunsch und Schwangerschaft. Sie integriert Therapieformen wie Phytotherapie, Spagyrik, Schüßler-Salze, systemische Arbeit und lösungsorientierte Gesprächstherapie sowie manuelle Techniken (TFM) in ihre Behandlungen. Seit 2011 ist sie zertifizierte Ausbilderin für Creative Healing im deutschsprachigen Raum und die Therapeutische Frauen-Massage (TFM) und bildet Therapeutinnen, Heilpraktikerinnen und Hebammen darin aus.

E-Mail: mail@claudiapfeiffer.com