



Der Wiener Brust-Donut

Mamillenprobleme treten am häufigsten in den ersten Wochen nach der Geburt auf. Eine leichte Irritation oder Empfindlichkeit der Mamillen scheinen in den ersten Tagen normal zu sein und könnte durch die hohen Prolaktinwerte verursacht sein (Cox DB, Kent JC, Casey TM, et al. Breast growth and the urinary excretion of lactose during human pregnancy and early lactation: endocrine relationships. Exp Physiol. 1999;84:421-435)

Deshalb ist zu empfehlen, in den ersten Tagen nach der Geburt auf Stilleinlagen und einen eng sitzenden BH zu verzichten, weil dadurch die Mamille abgeknickt und die Durchblutung gemindert wird.

Auf Kolleginnen aus dem Mostviertelklinikum Amstetten sowie der Krankenanstalt Rudolfstiftung geht die Idee zurück, bei empfindlichen Mamillen, bei wunden Mamillen und auch beim Vasospasmus zusätzlich zu allen anderen Maßnahmen (s. beigefügten Skript) einen „Donut“ auf die Brust zu legen, damit die Mamille aufgerichtet im BH stehen kann und durch Vermeiden des Abknicken oder Eindrücken die Durchblutung gebessert wird, die auch zur Wundheilung notwendig ist.

Die Erfahrung zeigt, dass Frauen diese Wiener Brustdonuts als sehr angenehm empfinden.



Foto: © Gudrun von der Ohe



Bauanleitung des Wiener Brust-Donuts

Fotoserie: © Gudrun von der Ohe

Utensilien:

- Schlauchverband 6 cm Breite, in der Apotheke erhältlich:
PZN für A: 236 478 1, für D: **102 025 2**
- Preiswerte Einmal-Stilleinlagen (dick), beispielsweise aus DM-Drogeriemärkten, Marke „babylove“

1. Drei Stilleinlagen pro Donut nutzen, ggf. auch vier.



2. Je eine Stilleinlage falten und die Mitte herausschneiden,



3. so dass nur ein Ring übrig bleibt.



4. Von der Schlauchbinde einen ca. 20-25 cm langen Strang abschneiden.



5. Die drei Stilleinlagen auf die Schlauchbinde fädeln.



6. An der einen Seite die Schlauchbinde von innen nach außen um die Stilleinlagen ziehen.



7. Danach auf der anderen Seite die Schlauchbinde ebenfalls um die Stilleinlagen ziehen von innen nach außen und nochmals innen durch und wieder nach außen.



Fertig!

