

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	94 (1996)
<b>Heft:</b>	7-8
<b>Artikel:</b>	Feuchte Wundheilung bei stillenden Müttern mit rissigen Brustwarzen
<b>Autor:</b>	Huml, Susan C.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950617">https://doi.org/10.5169/seals-950617</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Feuchte Wundheilung bei stillenden Müttern mit rissigen Brustwarzen

Von Susan C. Huml, IBCLC (Internationale Breastfeeding Certified Lactation Consultant)

Eine Mutter mit wunden, verletzten Brustwarzen kann die intensivsten Schmerzen empfinden, die sie je erlebt hat, und ist in grosser Gefahr, frühzeitig abzustillen, es sei denn, wir bieten einfühlende, umfassende Hilfe an.

Eine Woche nach der Geburt melden sich viele Frauen und berichten, dass ihre Brustwarzen in den ersten Tagen ein wenig empfindlich gewesen seien, nun aber aufspringen und bluten. Die Frauen haben starke Schmerzen, und seit sie gehört haben, dass Stillen eigentlich nicht schmerhaft sein sollte, ist ihr Vertrauen in ihre Fähigkeit zu stillen erschüttert. Diese Schmerzen, unter denen eine Mutter mit rissigen Warzen leidet, können die Beziehung zu ihrem Baby stören, weil jede Mahlzeit zur Qual wird. Zudem können sie den Let-down-Reflex (oder Milchspenderefex) verhindern, was im weiteren dazu führt, dass das Baby an der Brust immer frustrierter reagiert und die Mutter immer angespannter wird. Ein Teufelskreis hat begonnen, der oft zu frühem Abstillen führt.

## Die Häufigkeit von wunden Brustwarzen

Statistiken zeigen, dass 80–95% aller stillenden Frauen einen gewissen Grad von wunden Brustwarzen erleben, wovon 26% über extreme Brustwarzenschmerzen berichten (*Walker und Driscoll, Newton, Ziemer*). Eine neuere, detaillierte Studie, die wahllos ausgesuchte Mütter während den ersten sieben Tagen nach der Geburt beobachtete, zeigte, dass der anfänglichen Empfindlichkeit der Brustwarzen, die einige Leute als «normal» betrachten, in der Tat sichtbare Brustwarzenverletzungen zugrunde liegen (*Ziemer*). Die Studie ergab zudem, dass 100% von 20 stillenden Frauen sichtbare Hautveränderungen an den Brustwarzen hatten, 65% hatten ernsthafte Brustwarzenverletzungen, und 90% berichteten über Schmerzen. Alle Mütter hatten Schwellungen an den Brustwarzen. Von diesen Frauen entwickelten 65% Schorf. Zudem kamen Bläschen, entzündete Stellen, Hautabschälungen und Eiter vor. Es gibt eine allgemeine Übereinstimmung in der Stillliteratur, dass aufgesprungene, rissige Brustwarzen das Ergebnis von Verletzungen seien, die durch ungebrochenen negativen Saugdruck oder schlechte Stillpositionen verur-

sacht würden (*Walker und Driscoll, Woolridge, L'Esperance, Frantz*).

Einige Laktationsspezialistinnen anerkennen jedoch auch andere Faktoren, die dazu beitragen:

- etwa Produkte, welche die natürliche Fettschicht von der Brustwarzenzone entfernen (Seifen, Duschgels),
- andauernde Oberflächenfeuchtigkeit, verursacht durch nasse oder mit Plastiksicht versehene Stillkompressen,
- besondere Verhältnisse wie Soor oder Ekzeme.

Bei einigen Müttern ist die Ursache auch nichts weiter als die Neigung zu trockener Haut. Während die Montgomer'schen Drüsen eine wichtige Rolle bei der Einfettung und Befeuchtung des Warzenhofes spielen, ist es interessant festzustellen, dass einige Frauen weniger von diesen Drüsen haben als andere (*Riordan und Auerbach*).

In den letzten Jahren wurde die Wichtigkeit von korrekten Stillpositionen betont. Es gibt viele

Tatsachen, die darauf hindeuten, dass es weniger wahrscheinlich ist, dass eine Hautverletzung auftritt, wenn das Baby korrekt angesetzt ist und wirkungsvoll saugt. Vielen Müttern genügen sorgfältiges Achten auf eine korrekte Stillposition und die Heilungsfaktoren in ihrer eigenen Milch, um wunde Brustwarzen zu vermeiden.

Trotz der Tatsache, dass in der ersten Zeit nach der Geburt häufig wunde und rissige Brustwarzen auftreten, war bis vor kurzem keine wissenschaftliche Untersuchung dieser Beschwerden aus dermatologischer Sicht erhältlich (*Sharp, Ziemer, Huggins*). Im Umgang mit Hautbeschwerden ist es logisch, dass das Problem mit einem angemessenen Behandlungsplan angegangen werden sollte, der sowohl die Ursache als auch die dermatologischen Beschwerden feststellt und beseitigt.

## Hautrisse verstehen

Risse entstehen bei einer Kombination aus einer äusserlichen Verletzung und ungenügender Feuchtigkeit in der obersten Hautschicht.

Während es wichtig ist, die Ursache der Verletzung zu beheben (z.B. durch korrektes Positionieren und Ansetzen), muss der Haut ausreichend Feuchtigkeit zurückgegeben und erhalten werden, um das Schliessen des Risses und den kompletten Heilungsprozess zu erleichtern. Es ist wichtig zu wissen, dass Brustwarzen auch ohne sichtbare Verletzungszeichen wund sein können.

## Wundheilung

**Trockene Heilung** – Das Lufttrocknen, mit oder ohne der Anwendung von Wärme, ist immer noch eine weitverbreitete Empfehlung bei wunden Brustwarzen. Wenn verletzte Brustwarzen mit Luft, Höhensonnen und Haartrocknern behandelt werden, bilden rissige Stellen Schorf, den das Baby oft während des Stillens löst. Die Brustwarzen bluten darauf erneut und bilden neuen Schorf, den das Baby erneut ablösen kann. Dieses Geschehen kann sich mehrmals wiederholen, bevor die Wundheilung abgeschlossen ist, sofern die Mutter in dieser unbequemen Zeit mit Stillen fortfährt.

**Feuchte Wundheilung** – Sie schafft ein feuchtes Milieu, welches den Heilungsprozess beschleunigt. Eine Feuchtigkeitsbarriere wird auf das verletzte Gebiet aufgebracht. Diese verlangsamt die Verdunstung von Feuchtigkeit, die natürlicherweise in der Haut vorhanden ist. Während Wunden in einer feuchten Umgebung heilen, heilen sie ohne Schorf oder Krustenbildung.

Wenn die Haut für eine gewisse Zeit nass ist (z.B. wenn das Baby trinkt), absorbiert sie Flüssigkeit und schwillt an. Schnelles Lufttrocknen lässt die Haut unregelmässig schrumpfen, und die sich ergebende Spannung der Haut kann dazu führen, dass sie reißt und bricht. **Somit kann die Behandlung wunder oder rissiger Warzen, bei welcher der Trocknungsprozess beschleunigt wird** (z.B. durch Haartrockner oder sogar durch Lufttrocknen bei niedriger Luftfeuchtigkeit), **zu weiterem Austrocknen und Rissen führen**. Im Gegensatz dazu erleichtert der Gebrauch eines geeigneten Linderungsmittels einen langsameren, sanfteren Trocknungsprozess. Wenn man den Konturen der Hautoberfläche erlaubt, zum normalen Zustand zurückzukehren, ohne übermässige Spannung auf das zerbrechliche Gewebe wirken zu lassen, sollten weitere Risse der Haut vermieden werden können (*Sharp*).

Es ist wichtig, zwischen Oberflächennässe und innerer Hautfeuchtigkeit zu unterscheiden. Während die Mutter gut beraten ist, die Brustwarzen gegen mit einem sauberem Tuch abzutupfen, um Oberflächennässe zu trocknen,

sollte sie alles vermeiden, was zur Verminderung von innerer Hautfeuchtigkeit führen könnte. Obwohl das Aufbringen der eigenen Muttermilch heilsam sein kann, würde es den Heilungsprozess verlängern, wenn die Haut lange Oberflächennässe ausgesetzt ist (wie in mit Milch durchnässten Stillkompressen), ähnlich wie das Ablecken von aufgesprungenen Lippen diese noch schlimmer werden lässt.

## Feuchte Wundheilung verstehen

In den frühen siebziger Jahren wurde bewiesen, dass eine schorffreie Umgebung die Wanderung von Zellen über die Wundoberfläche verbessert und die Wundheilung vereinfacht (Rovee).

Weshalb ziehen Zellen eine feuchte Umgebung vor? Ein wässriges Milieu ist die normale Lebensbedingung für Zellen, da etwa 70% des Körpergewichtes aus Wasser besteht und 50% dieses Wassers in den Zellen als intrazelluläre Flüssigkeit gespeichert ist. Verletzte Zellen wollen in ihrem üblichen Milieu sein, und eine trockene, krustige Umgebung ist nicht ihr normaler Lebensraum.

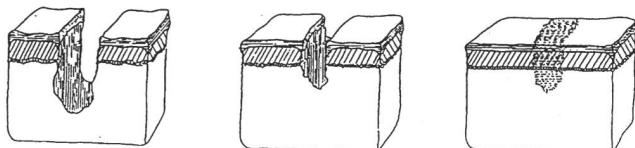
## Diagramme

Betrachte Abbildung 1, die zeigt, wie ein Hautriss heilt. Beachte auf Abbildung 2, wie Epithelzellen über die Wundenbasis wandern, bis wieder neu gebildete Epidermiszellen die Wunde repariert haben. Die Abbildung 3 zeigt deutlich die Unterschiede zwischen einer Wunde, die an der Luft heilt, und einer Wunde, die unter einer Abdeckung, die entweder die Luft ganz ausschließt (undurchlässig), oder die normale Luftzufuhr vermindert (halbdurchlässig) geheilt wird. Beachte, dass die Epidermiszellen auf der luftgetrockneten Seite wirklich weiter wandern müssen, um ihre Aufgabe zu erfüllen und durch die trockene Kruste, die den wandernden Zellen in den Weg kommt, behindert werden. Wenn der Schorf abfällt, löst sich auch ein Teil der neu gebildeten Zellen mit ab, und der Vorgang der Gewebereparatur muss von neuem beginnen. Wenn Sie im Gegensatz dazu die verwundete Stelle, die mit einer Feuchtigkeitsbarriere abgedeckt ist, betrachten, werden Sie bemerken, dass die Epithel-/Hautzellen ohne Anstrengung über die Wundoberfläche gleiten und die Lücke auffüllen können, ohne durch Schorf behindert zu werden. ▶

### Heilung eines Hautrisses

Wie ein Hautriss heilt

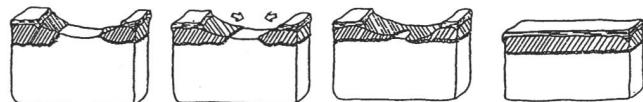
Abbildung 1



*Epithelzellen wandern während des Regenerationsprozesses über die Wundoberfläche.*

Abbildung 2

Epithelzellen



*Der Prozess der Epithelbildung ist bei feuchten, abgedeckten Wunden, im Gegensatz zu trockenen, offenen Wunden, erleichtert*

Abbildung 3



- das Original seit 1972 -  
**DIDYMOS®**  
Enrica Hoffmann  
Das Babytragtuch.

aus 100% Baumwolle, Wolle und Leinen, naturbelassen, elastisch gewebt, waschmaschinenfest bis 95 Grad, wunderschöne Farben, jede gewünschte Länge



Zum Binden auch als »Hüftsitz«, »Känguruh« und »Rucksacktrage«.  
Kostenlose Prospekte, Beratung, Bestellung bei:

**DIDYMOS®**  
c/o Claudia Amadori-Eugster  
Piazza Stazione 2  
6600 Locarno  
Tel.: 091/743 91 20  
und 00 49/7141/92 10 24