



# Infoblatt

## Soorinfektion in der Stillzeit

Eine Soorinfektion ist ein schmerzhafter Pilzbefall, der zu jedem Zeitpunkt der Stillbeziehung bei Mutter und Baby auftreten kann. Lernen Sie in diesem Infoblatt Symptome von Soor kennen, außerdem dessen Ursachen und was Sie bei einer Soorinfektion beachten müssen. Suchen Sie bei Verdacht auf Soor bitte einen Facharzt auf. *Soor kann während des Stillens behandelt werden – ein Abstillen ist nicht nötig!*

Schmerzen in der Brust sind nicht zwingend auf einen Pilzbefall zurückzuführen. Ursachen können beispielsweise auch eine ungünstige Anlegetechnik, eine Brustentzündung, eine bakterielle Infektion oder Hautkrankheiten sein. Oft können Schmerzen schon durch eine Korrektur der des Anlegens beseitigt werden.

Nähere Informationen hierzu finden Sie auf den LLL-Infoblättern: „Wunde Brustwarzen“ und „Anlegen und Stillpositionen“. Auch eine LLL-Stillberaterin hilft Ihnen gerne weiter.

### Symptome, die auf eine Soorinfektion hindeuten

Generell gilt: Ein oder mehrere Symptome können bei Ihnen selbst an einer oder auch an beiden Brüsten auftreten. Ihr Kind kann ebenfalls ein oder mehrere Anzeichen zeigen, oftmals sind Babys aber auch symptomfrei. Genauso ist es möglich, dass Sie Anzeichen bei Ihrem Kind finden, Sie selbst aber symptomfrei sind.

### Soortypische Symptome – Stillende Mutter:

- Juckende, brennende Brustwarzen
- Rosa oder rötlicher, glänzender, schuppiger Hautausschlag auf der Brustwarze, eventuell mit kleinen Bläschen
- Rissige, schmerzende Brustwarzen, die trotz guter Anlegetechnik nicht heilen
- Stechender oder schießender Schmerz bis tief in die Brust; der Schmerz tritt während oder nach einer Stillmahlzeit bzw. während oder nach dem Abpumpen auf
- Nach einer längeren Zeit problemlosen Stillens treten plötzlich Schmerzen auf
- Scheidenpilzinfektion: Jucken und Brennen

### Soortypische Symptome – Stillkind:

- Weiße, cremige Beläge am Gaumen, den Innenseiten der Wangen und/ oder der Zunge, die sich nicht wegstreichen lassen
- Roter Windelausschlag, wunder Po
- Ihr Baby trinkt sehr unruhig, lässt die Brust beim Stillen öfter los und saugt wieder an, es weint und ist quengelig, vielleicht verweigert es die Brust ganz

### Wie entsteht Soor?

Soor wird durch den Pilz *Candida albicans* verursacht. Dieser Pilz befindet sich in einem Gleichgewicht mit anderen Mikroorganismen immer auf und in unserem Körper. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kann es passieren, dass der Pilz sich

sprunghaft vermehrt und dann zu Problemen führt, zu denen auch Schmerzen beim Stillen gehören können.

Die Gründe hierfür sind verschieden: Die Einnahme von Antibiotika oder eine längere Kortisonbehandlung können die Flora von Haut, Schleimhäuten und Darm aus dem Gleichgewicht bringen. Weitere Ursachen können auch eine erneute Schwangerschaft oder die Schwächung des Körpers durch Krankheit oder Stress sein.

Soor ist ansteckend. Der Pilz kann über infizierte Personen oder durch Kontakt mit infizierten Gegenständen übertragen werden. Infizierte andere Personen müssen hierbei nicht unbedingt Symptome zeigen.

Unter Stilleinlagen und Windeln kommt nur wenig Luft an die Haut, dafür ist es warm, feucht und dunkel: optimale Bedingungen für Candida. Der Pilz vermehrt sich daher gerne in Bereichen wie der stillenden Brust, der Scheide oder dem Mund- und Windelbereich Ihres Babys. Auch Wunde Brustwarzen sind eine Eintrittspforte für Infektionen.

Typischerweise braucht Candida eine Weile, um wachsen zu können. Schmerzen in der ersten Woche nach der Geburt sind daher eher selten auf Soor zurückzuführen. Hier kommen eher Ursachen wie Anlege- und Saugprobleme oder eine bakterielle Infektion in Frage.

### Wie wird Soor behandelt?

Soor muss von Ihrem Arzt diagnostiziert und medikamentös behandelt werden.

Im Regelfall genügt zur raschen Heilung das konsequente Auftragen des ärztlich verordneten Medikamentes auf Brustwarze und Brustwarzenhof sowie in der Mundhöhle Ihres Kindes. Möglicherweise wird auch der Windelbereich Ihres Kindes und/oder Ihr Genitalbereich mitbehandelt.

Halten Sie sich bei der Behandlung genau an die ärztlichen Anweisungen und tragen Sie die Salbe auch nach dem

Abklingen der Symptome bis zur Ende der verordneten Behandlungszeit auf. *Während einer Soorinfektion und-behandlung können Sie weiterstillen.* Die Salbe muss vor dem Stillen nicht von der Brust abgewaschen werden.

Möglicherweise ist das Stillen bis zum Abklingen der Symptome sehr schmerzhaft. Legen sie Ihr Kind dann an der weniger schmerzhaften Brust zuerst an. Manchen Müttern hilft es auch, die Stillzeiten etwas zu verkürzen und dafür öfter anzulegen. Nach wenigen Tagen sollte die Behandlung erste Wirkung zeigen und Ihre Beschwerden nachlassen.

*Bei Soor müssen immer Sie und Kind gleichzeitig und konsequent behandelt werden, auch wenn einer von Ihnen symptomfrei sein sollte.* Ansonsten besteht die Gefahr, dass Sie sich wechselseitig erneut anstecken. Sollten Sie Mehrlinge stillen oder noch ein größeres Stillkind haben, behandeln Sie bitte alle Stillkinder mit. Wenn die Soorinfektion trotz sorgfältiger Behandlung nicht abklingt, kann es sinnvoll sein, alle Familienmitglieder untersuchen und mitbehandeln zu lassen.

In besonders hartnäckigen Fällen kann eine Behandlung mit Tabletten notwendig werden, während der Sie weiterstillen können. Sollte Ihr Arzt zusätzliche Informationen zum Thema „Medikamentengabe in der Stillzeit“ benötigen, bitten Sie ihn, sich an das „Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie“ ([www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)) zu wenden.

Bringt die Soorbehandlung keine Besserung der Symptome, denken Sie daran, sich durch einen Arzt auch bezüglich möglicher anderer Ursachen beraten zu lassen (z.B. Kontaktdermatitis, Herpes, Ekzeme, Psoriasis, Allergien oder Verletzungen der Brustwarze).

## Hygiene

Folgende Hygieneregeln helfen Ihnen, eine Wiederansteckung zu vermeiden:

- Waschen Sie häufig Ihre Hände, insbesondere vor und nach dem Stillen und Wickeln. Denken Sie daran auch die Hände Ihres Kindes regelmäßig zu waschen, wenn es diese viel im Mund hat.  
Waschlappen und Handtücher müssen nach einmaligem Gebrauch bei mindestens 60°C gewaschen werden.
- Spülen Sie Ihre Brust nach dem Stillen mit klarem, warmen Wasser ab und lassen Sie sie anschließend an der Luft trocknen. Zwischendurch können Sie zum Waschen Ihrer Brust auch mildes Seifenwasser verwenden.  
Geben Sie die verwendeten Waschlappen nach einmaligem Gebrauch in die Wäsche (mindestens 60°C).
- Lassen Sie keine Muttermilch auf der Brustwarze trocknen.
- Nach dem Waschen der Brust tragen Sie die Salbe auf. Drücken Sie die Salbe vor dem Auftragen immer zunächst auf Ihren Handrücken und verschließen die Tube dann gleich wieder. So kommt die Tubenöffnung selbst nicht mit den infizierten Stellen in Berührung und es können sich keine Pilzsporen in die Tube setzen.
- Wechseln Sie Ihre BHs oft und waschen Sie diese ebenfalls bei mindestens 60°C.
- Wenn Sie Stilleinlagen verwenden, nutzen Sie Einmalstillinlagen und wechseln Sie diese, sobald sie nass sind.
- Wechseln Sie Ihrem Baby oft die Windeln, nutzen Sie hierbei Einmalwaschlappen bzw. geben Sie einmal benutzte Waschlappen direkt in die 60°C-Wäsche.

- Lassen Sie Ihr Baby häufig nackt strampeln, damit Luft an den infizierten Babypo kommt.
- Kochen Sie alle Gegenstände, die mit Ihrer Muttermilch oder dem Speichel Ihres Kindes in Kontakt kommen, täglich 20 Minuten aus oder nutzen Sie einen Vaporisator. Denken Sie dabei z.B. an Stillhütchen, Stillhilfen, Teile vom Pumpsets, Beißringe, Babyzahnbürsten, Schnuller oder Flaschensauger.
- Waschen sie Spielsachen, die Ihr Kind in den Mund genommen hat, in heißem Seifenwasser und spülen Sie diese danach mit klarem Wasser wieder gut ab.

### Gewinnen von Muttermilch während einer Soorinfektion

Wenn Sie Muttermilch von Hand gewinnen oder abpumpen, dürfen Sie diese Ihrem Kind bis zum Abschluss der Behandlung immer nur kurz nach dem Ausstreichen oder Pumpen geben. Eingefrorene Muttermilch, die Sie seit dem Beobachten der ersten Symptome gewonnen haben, müssen Sie entsorgen oder abkochen.

Es ist nicht ratsam Milch für eine spätere Verwendung einzufrieren. Candida wird durch das Einfrieren nicht zerstört und es ist möglich, dass die belastete Milch ein Wiederaufflammen von Soor bewirken kann.

Wenn es unumgänglich ist, dass Sie während der Behandlung Milch für eine spätere Verwendung gewinnen und einfrieren, dann müssen Sie die Milch vor dem Einfrieren abkochen.

**Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung und bald wieder eine entspannte Stillzeit!**