



Massnahmen zur Steigerung der Milchmenge

Während der ganzen Stillzeit kann es plötzlich zu „Engpässen“ bei der Milchmenge kommen. Mögliche Ursachen könnten sein: ein Wachstumsschub des Kindes, Stress, ungenügendes Anregen durch das Trinken des Kindes (zu kurzes, zu seltenes oder zu wenig effektives Saugen des Kindes), ungenügende Trinkmenge der Mutter, Medikamente, Rauchen usw.

Um die Milchproduktion wieder anzukurbeln ist es am Wirkungsvollsten, wenn die Brust durch folgende Massnahmen wieder mehr stimuliert wird:

- häufigeres Stillen an beiden Brüsten (evtl. tags 2-stündlich, nachts 1 grössere Pause)
- pro Seite lange genug stillen (solange das Kind gut mitmacht)
- wechselseitiges Stillen (nachdem an beiden Seiten gestillt wurde, nochmals beide Seiten anbieten)
- Brustmassage regt die Milchbildung und den Milchspendereflex an - massieren entspannt/lockert
- eine gute, bequeme Stillhaltung und korrektes Anlegen sind für eine gute Entleerung der Brust wichtig
- evtl. falsches Saugen des Kindes korrigieren (z.B. durch die Stillberaterin)
- Nuggi und Saughütchen wenn möglich vermeiden
- zusätzliches Abpumpen erhöht die Stimulation der Brust, darf aber nicht zu noch mehr Stress führen
- ausgedehnter Kontakt mit dem Kind (Tragetuch, Familienbett usw.) regt die Milchbildung an und bringt meist eine erhöhte Stillfrequenz

Zusätzlich helfen:

- eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung der Mutter
- genügende Flüssigkeitsaufnahme der Mutter - ca. 1 Liter mehr als ausserhalb der Stillzeit
 - evtl. zum Stillen jeweils ein Glas Wasser bereitstellen
 - Stilltee, Fencheltee, Rivella rot, Ovomaltine, Malzbier (alkoholfrei) werden besonders empfohlen
 - Minzente, Salbeitee, Salbeidragées, Petersilie und Basilikum können die Milchbildung hemmen
- Stress reduzieren, Entspannung, genügend Schlaf (evtl. mit dem Kind)
- Unterstützung/Hilfe und Entlastung im Alltag sind für die Mutter wichtig und notwendig

Milchfördernde Mittel:

- Stilltropfen* enthalten Geissraute, Fenchel, Kümmel und Brennessel, welche ebenfalls dem Säugling bei der Verdauung helfen. Die genaue Anwendung/ Einnahme ist auf dem Fläschchen beschrieben und kann individuell angepasst werden.
- Bockshornklee plus- Tabletten* enthalten Wirkstoffe aus Bockshornklee und Geissraute. Die genaue Anwendung/ Einnahme ist auf der Packung ersichtlich und kann ebenfalls individuell angepasst werden.

- Galega-Sirup von Omida (bis genug Muttermilch vorhanden, dann stoppen)
- homöopathische Mittel
- Similisan-Kügelchen „Milchbildung“
- Oleum lactagogum - Massageöl für die Brust
- Milchbildungskugeln: **Zutaten:** 250g Weizen, 150g Gerste, 100g Hafer, 150g Butter, 150g Mascobadozucker und eine Hand voll gehackte CashewnüsseDas Getreide wird fein gemahlen. Rösten Sie das Mehl mit den Cashewnüssen in einem Topf an, bis es leicht braun wird und stark duftet. Geben Sie jetzt die Butter hinein und rühren Sie weiter, bis sie ganz geschmolzen ist. Als letztes fügen Sie den Zucker dazu und nehmen jetzt nach 10-15 Sekunden den Topf vom Feuer. Um die Kugeln gut formen zu können, geben Sie 2-3 Esslöffel Wasser hinzu. Formen Sie sie, solange die Masse noch warm ist. Die Kugeln sollten einen Durchmesser von 2,5 bis 3 cm haben. Tagesdosis max. 3 Kugeln.

*Beide Produkte sind u.a. in der Drogerie von Känel in Reichenbach erhältlich