



## Steigerung der Muttermilchmenge

### Nachfrage regelt das Angebot

Durch häufigeres und längeres Anlegen an beiden Seiten pro Mahlzeit des Kindes steigert sich die Milchmenge meist ganz von selbst. Ggf. kannst Du bei einem trinkschwachen Kind eine Milchpumpe zur Hilfe nehmen. Von deinem Frauenarzt/in bekommst du ein Rezept für eine „elektrische Intervallmilchpumpe mit Zubehör“. Wie empfehlen die Milchpumpen der Firma „Medela“.

Vertraue auf Dein Kind. Sucht und schmatzt es, obwohl die letzte Mahlzeit noch nicht lange her ist, dann lege an. Trinkt es gierig und ausdauernd, dann hat es auch Hunger. Wahrscheinlich erlebt es gerade einen Wachstumsschub und in einigen Tagen stellt sich der Rhythmus wieder ein.

### Milchbildungstee

lasse dir in der Apotheke zu gleichen Anteilen folgende Kräuter mischen:

Dillfrüchte, Anisfrüchte, Schwarzkümmel, Fenchelfrüchte, Melisse, Majoran und Geißbräute  
1TI pro Tasse, ca. 10 min ziehen lassen, trinke bis zu einem Liter pro Tag

### Milchbildungskugeln

Zutaten:

250g Weizen; 150g Gerste; 100g Hafer; 150g Butter; 150g Muscovadozucker und eine handvoll gehackte Cashewnüsse

Das Getreide fein mahlen und zusammen mit den Nüssen in einem Topf anrösten, bis es leicht braun wird und stark duftet. Jetzt die Butter dazu geben und so lange rühren, bis sie geschmolzen ist. Den Zucker dazu geben und nach 10-15 sec. vom Herd nehmen.

Um die Kugeln gut formen zu können evtl. 2-3 EL Wasser zugeben. Die Kugeln von 2,5-3cm Durchmesser formen, solange die Masse noch warm ist.

Täglich 2-3 Kugeln essen, bis ausreichend Milch da ist.

Tipp: die Zutaten gibt es im Hollerbusch, gleich bei uns um die Ecke oder in Kulmbach im Kornladen (obere Stadt)

### Bockshornkleesamen

1.-3. Tag	4200mg/24h	4. Tag	3100mg/24h
5. Tag	2100mg/24h	6. Tag	1050mg/24h
7. Tag	700mg/24h		

Bockshornkleesamen bekommst du in 200 und 400mg Tabletten in der Apotheke.

### Homöopathische Hilfe

die klassische Homöopathie bietet gute Unterstützungsmöglichkeiten. Wir versuchen gerne, das passende Mittel zu finden. Generell kannst du **Lac defloratom D6** ausprobieren. 3x tägl. 3 Globuli über 5 Tage. Tritt keine Besserung ein, dann bitte bei uns melden.

Es gibt viele weitere homöopathische Mittel, die das Stillen unterstützen, allerdings brauchen wir dazu eine persönliche Rücksprache.

**Biochemie nach Dr. Schüßler**

Nr. 4 Kalium chloratum D6

Nr. 8 Natrium chloratum D6

Von beiden Salzen über den Tag verteilt je 15 – 20 Tabletten lutschen. Die Schüßler Salze erhalten Sie in jeder Apotheke.

**Lebensmittel, die die Milchmenge fördern**

Malzbier, Schlehensaft, Gries, alle Kartoffelprodukte, regelmäßiges Essen

**Achtung:**

Salbei und Pfefferminze wirken Milch reduzierend, Brennesel schwemmt aus – deshalb bei wenig Milch unbedingt meiden! In vielen Teemischungen enthalten.