

Massnahmen

- Anzahl der Stillmahlzeiten und Zeitdauer des Stillens oder des Abpumpens schrittweise reduzieren
- Je weniger stimuliert wird, desto weniger Muttermilch wird gebildet
- Täglich bis zu 4 Tassen Salbei- oder Pfefferminztee trinken
- Trinkmenge nicht einschränken (1½ - 2 l)
- Keine zu engen BH's tragen. Kein Bügel BH. (z. B. Sport BH wäre gut)
- Wichtig: Brüste täglich mehrmals durch Abtasten kontrollieren und beurteilen, damit Verhärtungen frühzeitig erkannt und einem Milchstau vorgebeugt werden kann.
- Bei angespannten oder schmerzhaften Brüsten und Verhärtungen manuelles Ausstreichen oder kurzes Pumpen bis eine Erleichterung eintritt, danach Brust kühlen. Das Wohlfühlen der Mutter ist der Massstab.
- Sind die Brüste sehr voll, kann 1x leergepumpt werden. Dies unterbricht den Kreislauf von Stauung – Druck auf das Drüsengewebe – Stauung.
- Quarkwickel, ergänzt mit 3 Tropfen Salbei-, Pfefferminz- oder Lavendelöl. Sobald die Wickel Körpertemperatur angenommen haben, wegnehmen.

Auf Wunsch – begleitet durch eine Erfahrene Fachperson

- Homöopathie: z. B. Phytolacca D6 3-4 mal pro Tag 10-15 Globuli
(Notfallmässig höhere Potenz, verordnet durch eine erfahrene Fachperson)
Nicht zusammen mit Pfefferminztee einnehmen, kann die Wirkung einschränken!
- Einnahme von Panadol oder Ponstan ist erlaubt. (Max. 4 pro 24 Std), wirkt abschwellend und entzündungshemmend
- Schüsslersalze (verordnet durch eine erfahrene Fachperson):
Nr.8 Natrium phos. D6
Nr.10 Natrium sulf. D6
Je 4x10 Tabl. pro Tag wenn schnell abgestillt werden soll, sonst je 3x5 Tabl. pro Tag
Nr.10 Natrium sulf.- Salbe auf die Brüste nach dem Stillen/Pumpen

Quelle: Astrid Raes, Mütterberaterin, Stillberaterin IBCLC; überarbeitet von Th. Röthlisberger, IBCLC