Meine Notizen

Kontakt

Perspektive Thurgau
Mütter- und Väterberatung
Felsenstrasse 5
8570 Weinfelden

071 626 02 02 (Zentrale)
info@perspektive-tg.ch

www.muetterberatung-tg.ch
www.vaeterberatung-tg.ch

062022-02-500

Perspektive Thurgau

Damit sind Sie gut beraten

Milchbildungsfördernde Massnahmen

Ein Merkblatt der Mütter- und Väterberatung

1 Milchbildungsfördernde Massnahmen

- Häufiges korrektes Anlegen bis 12 mal in 24 Stunden
- Wechselstillen
- Brustkompression
- Häufiger Hautkontakt
- Nach Bedarf zusätzliches Pumpen
- Für Ruhe sorgen, Entlastungsmöglichkeiten ausschöpfen
- Ausreichende gesunde Ernährung und Durstgefühl stillen

2 Ergänzende Massnahmen

2.1. Bockshornklee

Bockshornklee ist in Drogerien erhältlich. Bei Diabetikerinnen ist er kontraindiziert.

Dosierung:	2 - 3 x täglich maximal 2400mg /Tag
Nebenwirkung:	Der Uringeruch kann sich nach Einnahme verändern.

2.2 Milchbildungskugeln

Herstellung:

250 g	Weizen
150 g	Gerste
100 g	Hafer
1 Handvoll	gehackte Cashewnüsse
150 g	Butter
150 g	Muscovado-Zucker oder Vollrohrzucker

Das Getreide fein mahlen. Rösten Sie dann das Mehl mit den Cashewnüssen in einem Topf an, bis es leicht braun wird und stark duftet. Geben Sie jetzt die Butter dazu und rühren Sie weiter, bis sie ganz geschmolzen ist. Als letztes fügen Sie den Zucker zu und nehmen den Topf nach 10-15 Sekunden 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.

Dosierung:
3 Kugeln pro Tag regen die Milchbildung an. Mehr können zu Durchfall führen.

Aufbewahrung:
Die Kugeln werden in einem Behälter mit Deckel im Kühlschrank aufbewahrt. Als Vorrat können die Kugeln tiefgekühlt werden.

Quelle: Die Hebammensprechstunde, I. Stadelmann

2.3 Milchbildungsfördernder Tee und Nahrungsmittel

Still-Tee
Nahrungsmittel: Aprikosen, Kartoffeln, grüne Blattsalate, Himbeeren, Anis , Fenchel, Dillsamen, BierhefeMeine Notizen

Meine Notizen