



Wenn ein Kind zur Welt kommt, ist das im Allgemeinen ein freudiges Ereignis. Fast alle Mütter möchten ihr Kind gerne stillen. Nicht immer funktioniert das problemlos. Es kann mehrere Tage dauern, bis die Milch einschießt. Gesunde neugeborene Babies hat die Natur mit einer Reserve ausgestattet. Dadurch halten sie

pumpe. Durch pflanzliche Arzneien kann man die Milchproduktion steigern. Bockshornkleesamen (in der Gewürzmischung Curry ein Hauptbestandteil) haben sich hier sehr bewährt.

Man nimmt bis zu vier Kapseln täglich. Weitere pflanzliche Mittel wie Mariendistel und Geißbraute können ebenfalls

Stillprobleme

mehrere Tage ohne Nahrungszufuhr durch, ohne Schaden zu erleiden. Spätestens nach einer Woche bis zehn Tagen sollte jedoch zugefüttert werden, wenn das Kind nicht zunimmt, weil die Mutter keine oder zu wenig Milch hat.

Empfindliche Mütter bekommen anfangs durch das Saugen des Kindes wunde und rissige Brustwarzen. Das alles erfordert von den Müttern einiges an Durchhaltevermögen. Es ist daher wichtig, dass sie in der ersten Zeit nach der Geburt viel Unterstützung von Hebammen und Krankenschwestern erhalten. Hat man die Startschwierigkeiten endlich hinter sich gebracht, genießen Mutter und Kind den innigen Kontakt in der Stillzeit.

Was kann man tun bei zu wenig Milch? Das Kind sollte möglichst oft und bei jeder Mahlzeit an beiden Brüsten je 7 bis 10 Minuten angelegt werden. Das Saugen des Kindes regt die Milchproduktion besser an als jede Milch-

die Milchbildung anregen. Stilltees enthalten meist Anis, Fenchel und Kümmel. Als homöopathische Arzneien kommen *Urtica urens*, *Bryonia*, *Calcium carbonicum*, *Causticum*, *Pulsatilla* und weitere in Betracht. Sie sollten individuell verordnet werden.

Bei zu viel Milch wiederum kann es zu Milchstau und dadurch zu Entzündung der Brust kommen. Um einer Mastitis vorzubeugen, ist es wichtig, das Kind in verschiedenen Positionen anzulegen, damit die ganze Brust gut entleert wird. Salbei- und Pfefferminztee reduzieren die Milchproduktion.

Eine Mastitis kann meist erfolgreich homöopathisch behandelt werden. Je nach individueller Symptomatik kommen hier die Arzneien *Belladonna*, *Bryonia*, *Hepar sulfuris*, *Phytolacca*, *Silicea* oder *Sulfur* in Betracht. Lokale Topfenwickel haben eine kühlende Wirkung. Auf keinen Fall sollte eine Mastitis ein Grund sein abzustillen.