

Die ganze **WOCHE** gesünder

Nr. 42/17

Foto: Antonioguillerm/stock.adobe.com



**Zu wenig Milch, Schmerzen in der Brust –
Stillberaterinnen helfen Müttern**

Wenn das Baby seinen Durst nicht stillen kann

Immer wieder sorgen sich frischgebackene Mütter, weil es mit dem Stillen nicht richtig klappt. Sie fürchten, nicht ausreichend Muttermilch zu haben, spüren Schmerzen in der Brust oder fragen sich, ob sie zu oft oder zu wenig stillen. Die vierhundert Still- und Laktationsberaterinnen in unserem Land helfen mit Rat und Tat. Ein vorzeitiges Abstillen kann meist verhindert werden. **Bitte blättern Sie um!**

Aus dem Inhalt

	Seite
Heiltinkturen	65
Das künstliche Knie für flotte Marschierer	66
Neue Studie vergleicht Low-Carb- und Low-Fat-Konzepte	68
Eingriff bei abstehenden Ohren	68
Die Borreliose	68
Zusammenhang von psychischen Problemen und chronischen Schmerzerkrankungen	70
Abnehmen mit Schilddrüsenhormon	70
Ihr BIO-Wetter	71
Osteopathie bei Rückenschmerzen	71

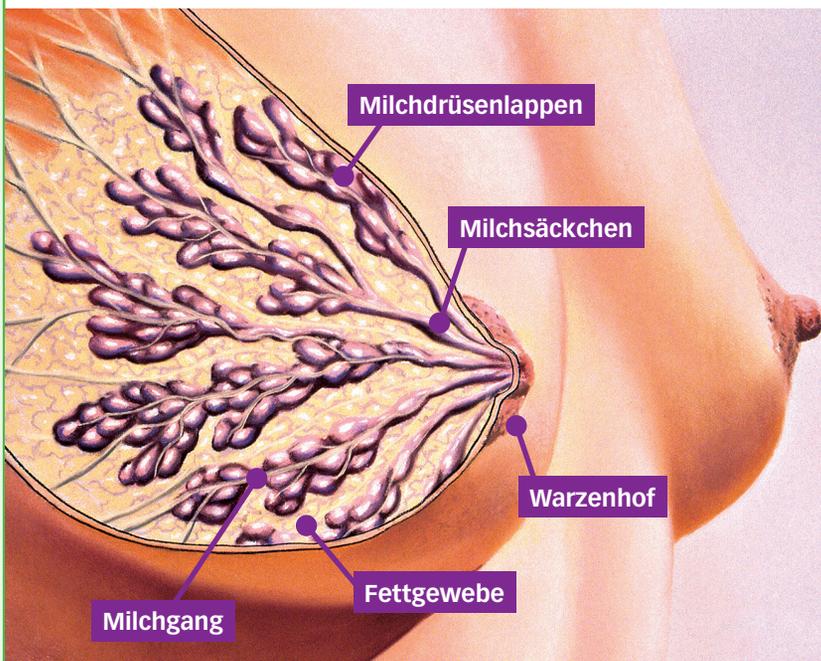
Die Zeit zwischen unserer Geburt und dem zweiten Lebensjahr ist für unsere körperliche und psychische Entwicklung von großer Bedeutung. In diesen ersten Monaten des Lebens wird der Grundstein für ein gesundes Leben gelegt, und die Muttermilch spielt dabei eine Schlüsselrolle. „Stillen ist für unsere Gesundheit enorm wichtig. Es verringert beim Säugling das Risiko für Durchfall, Atemwegsinfekte, plötzlichen Kindstod, von Karies und Zahnfehlstellungen. Langfristig gesehen ist es wahrscheinlich, dass Übergewicht sowie Diabetes Typ 1 und 2 verringert werden. Außerdem ist erwiesen, dass die gestillten Kinder später einen höheren

die Brustmassage und wie das Kind die Brust erfassen muss. Mütter verzweifeln schnell, wenn es mit dem Stillen nicht sofort klappt und fürchten, dem Säugling Flaschenmilch zufüttern oder gar frühzeitig abstillen zu müssen. Die Frauenärztin beruhigt. All dies kann vermieden werden und sie erklärt, welche Still-Probleme häufig auftreten und wie sie gelöst werden.

Die Mutter fürchtet:

„Ich glaube, ich habe zu wenig Milch“

„Es kommt häufig vor, dass Mütter das denken. Meist weil das Kind in den ersten Tagen leicht an Gewicht



Das richtige Anlegen des Kindes an die Brust



Li.: Nimmt das Kind nur die Brustwarze in den Mund, wird sie bald schmerzen.

Re.: Richtig. Das Baby nimmt so viel Brust wie möglich in den Mund und beginnt zu saugen. Die Brustgröße hat nichts mit der Milchbildung zu tun, sie wird durch das Fettgewebe bestimmt. Die Milch wird in Milchdrüsen gebildet und diese reagieren auf die Häufigkeit des Stillens.

Intelligenzquotienten bekommen. Auf Seite der Mütter sinkt das Risiko für Brustkrebs, Eierstockkrebs und Diabetes Typ 2“, erklärt Dr. Gudrun Böhm, Frauenärztin und Vizepräsidentin des Verbandes der Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (www.stillen.at).

Häufiges Stillen von kleinen Portionen

Die IBCLC-Expertinnen setzen sich seit zwanzig Jahren dafür ein, dass frischgebackene Mütter einen guten Stillbeginn finden, bereiten sie vor, klären auf und stehen mit Rat und Tat zur Seite, wenn Stillprobleme auftreten. „Die wenigsten Probleme treten auf, wenn sich Mütter schon in der Schwangerschaft über das Stillen informieren. Es gibt einige wichtige Punkte, die zu beachten sind, darunter, wie wird das Kind richtig angelegt, wie häufig sollte der Säugling trinken und woran erkenne ich als Mutter, dass mein Baby tatsächlich Milch aus der Brust bekommt“, erklärt Dr. Böhm.

Die IBCLC-Stillberaterinnen geben für einen guten Stillbeginn hilfreiche Tipps wie ein ausreichend langer Hautkontakt nach der Geburt über zwei Stunden und häufiges Stillen von kleinen Portionen, acht bis zwölf Mal innerhalb von 24 Stunden. Zudem vermitteln sie Wissen über verschiedene Stillpositionen, über

verliert. Bis zu sieben Prozent ist aber normal. Ab zehn Prozent Gewichtsverlust muss tatsächlich zugefüttert werden. Das passiert aber nur selten. Ein höheres Risiko diesbezüglich haben Mütter, die eine Brustverkleinerung mit Versetzen der Brustwarze haben. Bei ihnen ist durch die Operation der Drüsenkörper verkleinert und es wurden Nerven durchtrennt, die von der Brustwarze zum Gehirn leiten, dass Milch produziert werden muss“, erklärt Dr. Böhm. Manche Mütter sorgen sich, weil die Brust nach einiger Zeit wieder weich wird und den Eindruck vermittelt, „leergetrunken“ zu sein. Doch die Expertin beruhigt. „Die Brust wird bei Frauen nach wenigen Wochen wieder weich. Die Milchproduktion wird durch das Saugen angeregt, die Milch wird also immer frisch produziert. Die Brust ist kein Speicherorgan, daher wird sie nach den ersten Tagen wieder weicher.“

Die Mutter klagt:

„Meine Brust schmerzt“

Stress im Wochenbett oder eine Änderung im Trinkrhythmus des Babys kann zu einem Überangebot an Milch führen. „Mütter können in so einer Situation

Topfen auf die schmerzende Brust legen. Sie sollten viel trinken und das Baby öfter anlegen, damit die Milch abgetrunken wird. Eine Stillberaterin zeigt, wie die Milch auch vorsichtig abmassiert werden kann. Wenn ein Milchstau in eine Brustentzündung übergeht, kommt es zu einer Rötung der Brust und zu Fieber über 38 Grad. Dann muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.“

Die Mutter stellt fest:

„Meine Brustwarze schmerzt, sobald das Baby trinkt“

Dieses Problem tritt meist in der Frühphase des Stillens auf. „Das passiert, wenn das Baby nicht richtig an die Brust angelegt wird und nur die Brustwarzenspitze in den Mund nimmt. Dabei kann sich die Haut an der Zahnleiste aufreiben und das tut dann weh. Das Kind sollte beim Anlegen den Mund weit aufmachen und den Großteil des Warzenhofes erfassen. Die Lippen sind nach außen gestülpt, Nase und Kinn berühren die Brust, die Brustwarze liegt tief im Mund des Babys.“

Ist die Brustwarze wund, empfiehlt die Expertin eine feuchte Wundheilung mit einer Wollfett-Salbe. „Damit trocknet die Haut nicht aus und heilt von unten ab. Die Salbe bildet einen Schutzfilm und ist für den Säugling ungefährlich. Es dauert etwa eine Woche, bis das Stillen wieder schmerzfrei möglich ist.“

Die Mutter sorgt sich:

„Ich kann nicht stillen, ich muss Medikamente nehmen“

Mütter, die Dauermedikamente nehmen müssen, sorgen sich zurecht, ob die Wirkstoffe nicht über das Blut in die Muttermilch kommen und so vom Baby aufgenommen werden. „Bei Dauermedikamenten gegen Epilepsie oder Depressionen beispielsweise sollte der Arzt gebeten werden, stillverträgliche Alternativen zu verschreiben. Ähnliches gilt in akuten Krankheitsfällen, etwa wenn Antibiotika verschrieben werden. Für viele Medikamente gibt es Alternativen, die von Stillenden eingenommen werden können. Wichtig ist, dies unbedingt mit dem Arzt zu besprechen und keine Selbstmedikation zu betreiben.“

Für die Suche nach einer Stillberaterin in der Nähe: Auf der Internetseite www.stillen.at liegt unter dem Punkt „IBCLC StillberaterInnen“ eine Landkarte der Bundesländer. Mit dem Klick auf das gewünschte Bundesland erscheint eine Liste der IBCLC-Stillberaterinnen mit Namen, Telefonnummer und E-Mail-Adresse.



**DR. GUDRUN
BÖHM**

Fotos: Mauritius Images(2), Tauner Fotografie

HEILTINKTUREN

Tinkturen sind wertvolle Heilmittel in der Naturheilkunde. Viel altes Wissen ist jedoch in Vergessenheit geraten. Gabriela Nedoma stellt in ihrem Buch „Vergessene Heiltinkturen“ (Servus Verlag) Rezepte für alkoholfreie Pflanzenextrakte vor.

Pyxis – ein an Kalzium reiches Aschegetränk



Foto: Syda Productions/stock.adobe.com

Aschegetränke wurden von den Römern als Medikamente und knochenstärkende Nahrungsergänzungsmittel verwendet. Aktuelle Studien zeigen, Asche und Kohle beschleunigen die Wundheilung. Asche reichert die Nahrung mit Eisen, Kupfer und Kalzium an (gut für Augen, Leber, Stoffwechsel).

Wirkung: Basisch, mineralisierend, wundheilend, zusammenziehend, blutstillend, entzündungshemmend, abschwellend, desinfizierend.

Pflanzenasche herstellen: Pflanzenteile (es eignen sich alle gesunden Pflanzenteile) in Scheitelform aufbauen oder locker aufschichten, um Luftzug zu ermöglichen. Pflanzenteile anzünden und langsam, bei gleichmäßiger Hitze verbrennen. Asche erkalten lassen, durchsieben, grobe Teile entfernen. Tragen Sie dabei einen Mundschutz. Asche in ein Glas füllen und trocken aufbewahren.

Asche-Tinktur herstellen: 1 Teil Pflanzenasche, 1 Teil kleingeschnittene Kräuter, 3 Teile Quellwasser. Alle Zutaten in ein Glas füllen, mit Wasser übergießen, Glas zuschrauben, schütteln. Den Ansatz 3 bis 7 Tage dunkel oder sonnig ziehen lassen, 1 Mal am Tag schütteln. Extrakt abseihen und in eine Flasche füllen. Vor Gebrauch schütteln.

Haltbarkeit: bis 3 Monate bei Zimmertemperatur.
Dosierung: *Erwachsene:* Bei akutem Sodbrennen, Reflux oder Übersäuerung: 1 EL der Tinktur mit 250 ml Wasser einnehmen. Als Kur: 30 ml Tinktur auf zwei Portionen aufgeteilt. Mit 250 ml lauwarmem Wasser vor dem Frühstück und nach dem Abendessen einnehmen. Die Einnahme erfolgt über zwei Wochen mit einer Woche Abstand, dann kann die Kur wiederholt werden. *Kinder:* die Menge vierteln (Jugendliche: halbieren).