

Stillen

Milcheinfluss (kleiner Milchstau)



Der Milcheinfluss beschreibt das Einfließen der Milch in die Brust.

Zeitpunkt: Dies geschieht zwischen dem 2.-4. Tag

Wie merke ich den Milcheinfluss?

- die Brüste schwellen etwas an und sind prall/ gefüllt
- einige Frauen berichten von Berührungsempfindlichkeit

diese Begleiterscheinungen sind meist nach wenigen Tagen wieder vorüber, da der Körper die Milchmenge dem Bedürfnis des Kindes anpasst.

Außerdem lernt man den Umgang mit einer gefüllten und gespannten Brust. Dennoch kann es zu Beschwerden und Problemen beim Anlegen kommen. Diese werden durch Knoten und eine heiße, unter Spannung stehende Brust verursacht.

Vorbeugende Maßnahmen:

Vorbeugende Maßnahmen:

- Stillen nach Bedarf
- wechselseitiges Anlegen
- häufiger Stillpositionswechsel
- Stilltee reduzieren oder gänzlich weglassen
- vor dem Stillen die Brust massieren
- Wärme vor dem Stillen Kühlen nach dem Stillen

WÄRMEN

Wärme entspannt das Gewebe deiner Brust und auch die Milchgänge. Dadurch kann deine Milch leichter fließen.

KÜHLEN

Kühle deine Brust nach dem Anlegen, Ausstreichen oder Abpumpen. Die Kälte sorgt dafür, dass dein Körper nicht sofort wieder neue Muttermilch produziert und kann Schmerzen und Schwellungen verringern.

Wärmen:

wann?

vor dem Stillen das Gewebe entspannt, dadurch kann die Milch besser fließen feuchte wärme wirkt deutlich besser (als z.B. Kirschkerneissen)

wie?

Windeltrick - fülle dir eine Einmalwindel mit warmen Wasser und lege sie rund um den Warzenhof (niemals auf die Brustwarze!). Lasse die Windel für ca. 10 Minuten deine Brust wärmen. Wenn du eine relativ große Brust hast eignen sich 2 Einmalwindeln, welche du aufgelastet um deine Brustwarze herum legst. - viel Müll (Verschwendung)

Stoffwindel - tränke eine Stoffwindel mit warmen Wasser, forme sie zu einem Kreis und lege sie um die Brustwarze herum (Brustwarze ausgespart) steige in die Dusche, lasse warmes Wasser über deine Brust laufen (ca. 10 Minuten) - viel Wasser (Verschwendung)

Kühlen:

wann?

nach dem Stillen hauptsächlich während dem Milcheinfluss oder bei Milchstau warum Quark- oder Kohlwickel? Quark wirkt abschwellend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und angenehm kühlend. Kohl wirkt entzündungshemmend, kühlend, entgiftend und fungizid (gegen Pilze).

wie?

Quarkwickel

Nimm dir 2 Blätter Küchenpapier und schneide ein Loch für deine Brustwarze aus Trage eine ca. 1,5cm dicke Schicht Quark auf das Küchenpapier auf Lege das zweite Küchenpapier darüber lege nun das Küchenpapier für ca. 5-15 Minuten auf deine Brust Sobald die kühlende Wirkung nachlässt, entferne das Küchenpapier du kannst genauso gut eine Stoffwindel benutzen!

Kohlwickel

1-2 Kohlblätter pro Brust schneide Löcher für die Brustwarzen (zum aussparen) in die Kohlblätter Lege die Blätter für ca. 5-15 Minuten in den BH ein. sobald die kühlende Wirkung nachlässt, entferne die Blätter Tipp: Lagere den Kohl im Kühlschrank! Nimm unbedingt jedes mal frische Kohlblätter!

