

Natürliches Abstillen

Ihr Körper und Ihre Seele benötigen Zeit sich von der ursprünglichen Aufgabe "ein Kind zu ernähren" zu verabschieden. Abstillen ohne Medikamente ist eine Möglichkeit diese Phase natürlich zu unterstützen. Diese Art des Abstillens bringt keine Nebenwirkungen mit sich und ist schonend für den Körper und die Seele.

Auch wenn Sie nicht stillen, kommt es in den ersten 3-4 Tagen nach der Geburt zu einem starken Anstieg von Prolaktin, dem Milchbildungshormon. Ihre Brust kann sich dadurch verändern. Es können Symptome wie Spannungsgefühl, Erwärmung, Verhärtungen und auch Milchfluss auftreten. Wir Hebammen, Pflegefachfrauen und Stillberaterinnen sind in dieser Zeit für Sie da und unterstützen Sie in diesem Prozess.

Folgende Massnahmen helfen die Symptome zu lindern:

- Kalte Brustwickel mit einem Coldpack oder mit einem Sack gefrorener Erbsen. Diese nie direkt, sondern in ein Tuch gewickelt für ca. 10 Min auf die Brust legen. Dies kann beliebig oft wiederholt werden.
- Über Nacht kann ein Wickel mit Antiphlogistin oder Pastaboli helfen. Beides ist in der Drogerie erhältlich. Die Paste wird 0,5 cm dick auf ein Haushaltspapier aufgetragen und dann auf die Brust gelegt.
- Pro Tag 2-3 Tassen Salbei- oder Pfefferminztee trinken
- Petersilie ist ein wirksames Kraut zum Abstillen. Sie können die Petersilie dem Mittag- und Abendessen beifügen (bis zu einem Bund pro Tag).
- Einen gut stützenden und kompakt sitzenden BH tragen (tagsüber, ev. auch nachts)
- Unterstützen können ebenfalls alternative Methoden wie Akupressur, Akupunktur oder Homöopathie. Das Merkblatt "Adressen für werdende Eltern" ist in der Frauenklinik erhältlich. Wenden Sie sich an das Fachpflegepersonal.

Lassen Sie Ihrer Brust Zeit. Das Spannungsgefühl kann bis zu 14 Tage andauern.

Helfen diese Massnahmen nur ungenügend, wenden Sie sich an Ihre betreuende Hebamme oder an das Stillambulatorium der Neuen Frauenklinik Luzern. Das Stillambulatorium ist von **Mo-Fr** unter **041 205 26 60** oder in **Notfällen** ausserhalb dieser Zeit unter **041 205 26 50** erreichbar.