

ANGST, ZU WENIG MILCH ZU HABEN

- Sie haben ihr Kind im Bauch genährt, genauso gut wird es die nächsten 6 Monate allein mit ihrer Milch gedeihen. Die Natur hat das Stillen der Kinder vorgesehen, denn schließlich gab es keine Kaufläden in der Steinzeit. Jede Säugetierart hat die Milch, die für das jeweilige Geschöpf die beste Entfaltung garantiert. Die schnelle Entwicklung unseres Gehirns bedarf langkettiger ungesättigter Fettsäuren, genau wie sie in Frauenmilch enthalten sind. Kühe und Pferde haben diesen Bedarf nicht.
- Es gibt aus obengenanntem Grunde nur wenig Frauen, die zu wenig Milch haben, da unser Körper dafür eingerichtet ist. (Haben Sie eine Schilddrüsenunterfunktion oder haben Sie sich die Brustdrüse verkleinern lassen, beraten sie sich mit Ihrer Hebamme)
- **Wenn ihr Kind einmal am Tag "eine gute Portion" in die Windel macht und 5-6 nasse Windeln hat, gedeiht es gut.**
- Ist es leichter als 4500g sollte es in eine Decke gewickelt werden, wenn Sie es tragen. Sicher wird ihm auch eine Wärmflasche (warm, nicht heiß!) an den Füßchen helfen, warm zu bleiben und die wertvolle Muttermilch der ersten Tage zum Zunehmen zu nutzen. Schläft es länger als 4 Stunden sollten Sie es in den ersten 3 Wochen wecken, damit es ausreichend trinken kann und die Brust so mindestens 6mal täglich zur Milchproduktion anregt.
- Hat es in den ersten Wochen nicht täglich Stuhlgang, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme.
- Haben Sie selber sehr festen Stuhlgang, sollten Sie mehr trinken, um zu sichern, dass genügend Wasser für die Milchproduktion vorhanden ist.
- Es ist normal, dass ihr Kleines zwischen 130 und 200g/Woche zunimmt.
- Sollte es langsamer gedeihen, beachten Sie die Wärmesituation des Kindes, s.o.; trinken Sie Melissentee, Ingwertee oder Fencheltee und legen Sie mittags die Beine hoch.
- Besprechen Sie sich mit Ihrer Hebamme.