

MILCHSTAU

Zu einem Milchstau kann es kommen, wenn die Brust nicht zur rechten Zeit geleert wird.

Sie fühlen dann schon einige Zeit das pralle Gefühl in der Brust. Schläft das Kleine, wecken Sie es und lassen Sie es trinken oder streichen Sie die Milch solange ab, bis die Brust erleichtert ist. Die Brüste müssen nicht vollständig geleert werden, sie sollen nur nie zu lange gespannt sein.

Zum Stau kann es auch kommen, wenn eine Situation sich anstrengend und stressig für Sie anfühlt. Besuch, Streit, der erste Arbeitstag des Mannes nach der Geburt, mehrere Termine gleichzeitig, etc. ... können Ursache dafür sein.

- Erkennen werden Sie den Milchstau an Gliederschmerzen, evtl. erhöhter Temperatur und vor allem einer geröteten harten Brust.
- **Dieser Zustand verschwindet schnell, wenn Sie daran gehen, die Brust regelmäßig anzulegen.**
- Den Unterkiefer des Kindchens zu der geröteten Stelle richten, damit viel abgetrunken werden kann.
- Nach dem Anlegen ist es sehr angenehm, die schmerzende Stelle mit Kohlblättern und kurzzeitig mit Quarkpackungen zu kühlen.
- **Es wäre schön, wenn Sie sich hinlegen könnten und ein wenig ausruhen würden. In Bettruhe verschwinden die Symptome am schnellsten.**
- Phytolaccaglobuli D6 von der DHU einen Tag lang alle 4 Stunden auf der Zunge zergehen lassen, unterstützt die Behandlung. Die Globuli werden in der Apotheke bestellt.
- Ein Milchstau ist ungefährlich, sollte aber von der Hebamme angeschaut werden. Gemeinsam können Sie Wege suchen, Stress und Unruhe abzuheben.
- Zum Beispiel kann bei zu großer Belastung nach der Geburt eine Haushaltshilfe gefunden werden oder das Programm "welcome" der Familienbildungsstätten aktiviert werden.
- **Verschwinden die Symptome nicht nach ca. 24 Stunden und haben sie anhaltend hohes Fieber**, kann es sich um eine Entzündung, eine Mastitis, handeln, die ein **Arzt mitbehandeln** sollte. Alle oben genannten Maßnahmen helfen weiterhin. Sollten sie ein Antibiotikum verordnet bekommen, ist dies **kein Grund Abzustellen**. Trotz Antibiotikagabe ist es gut, das Kleine anzulegen. Wenn Sie ein Antibiotikum benötigen, können Sie unbedenklich Penizillin oder Cephalosporin nehmen.