

# Gesundheit für **zwei**

Stillende Frauen sind besonders sensible Kundinnen, die vor allem eines wollen: das Beste für ihr Baby. Der **Informationsbedarf** ist groß.

**E**gal, ob sie die Milchproduktion ankurbeln oder eine Babywaage ausleihen möchten – mit unterschiedlichen Anliegen kommen stillende Mütter in die Apotheke. Zeigen Sie im Beratungsgespräch, dass sie Fachwissen haben und bei vielen Fragestellungen helfen können.

**Milchbildung** Um genügend Flüssigkeit für die Milchbildung zu erhalten, müssen Stillende viel trinken, etwa zwei Liter sollten es pro Tag sein. Wasser ist ein idealer, weil bekömmlicher und kalorienfreier Durstlöcher. Daneben haben sich auch Tees bewährt, jedoch möglichst koffeinfreie Sorten wie Kräuter-, Früchte- und Rotbuschtee. Einige Heilkräuter sind traditionell dafür bekannt, dass sie die Milchproduktion anregen können. Dazu zählen unter anderem Kümmel-, Anis- und Fenchel Früchte, Melissen- und Majoran- kraut. Empfehlen Sie Stillenden bei Bedarf täglich zwei bis drei Tassen entsprechender Teemischungen zu trinken. Praktisch sind Stilltees in Filterbeuteln, bei denen Dosierungsfehler ausgeschlossen sind. Auch das Abstillen können Kräutertees, etwa mit Salbei- und Pfefferminzblättern, unterstützen.

**Ernährung** Stillende Frauen brauchen weder eine spezielle Diät noch müssen sie grundsätzlich auf bestimmte Lebens-

mittel wie Hülsen- oder Zitrusfrüchte verzichten. Wichtig ist jedoch, auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und möglichst vollwertige Ernährung zu achten. Auf den Speiseplan gehören reichlich Obst und Ge-

säure, Jod und Eisen. Da sich der Mehrbedarf an Folsäure in der Stillzeit kaum über die Ernährung decken lässt, leisten spezielle Folsäurepräparate gute Dienste. Grundsätzlich gilt: Ob Vitalstoffe substituiert wer-

lenden Müttern die Handhabung der entsprechenden Geräte. Vor allem Milchpumpen – und die dazu passenden Zubehörsets mit Verbindungsschläuchen und Brustansatzstücken – sind meist erklärungsbedürftig.

**Medikamente** Fast alle Arzneistoffe, die die Mutter aufnimmt, gelangen auch in die Muttermilch und somit in den Organismus des Säuglings. Allerdings ist die Wirkstoffkonzentration in der Muttermilch in vielen Fällen so gering, dass kein Schaden für das Baby befürchtet werden muss. Wenn es medizinisch notwendig ist, dürfen viele Arzneimittel auch in der Stillzeit eingenommen werden, nur wenige machen ein Abstillen erforderlich. Natürlich sollten stillende Frauen versuchen, leichte Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen mit nebenwirkungsfreien „Hausmitteln“ in den Griff zu bekommen. Ist dies nicht möglich, sind viele Arzneistoffe erlaubt: Paracetamol, Ibuprofen, Cetirizin, Dime-ticon, Magaldrat und ACC sind nur einige gängige Beispiele. Ausführliche Informationen dazu gibt es auf der Internetseite [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de) des Pharmakovigilanz- und Beratungszentrums für Embryonaltoxikologie. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin



© ardo\_medical

müse, Vollkorngetreide, (mager) Milchprodukte, Seefisch, Fleisch in Maßen sowie hochwertige pflanzliche Öle. Der tägliche Energiebedarf ist in der Stillzeit um etwa 500 bis 600 Kilokalorien erhöht. Deutlich höher ist der Bedarf an zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen, beispielsweise an Fol-

den sollten, besprechen Stillende am besten mit ihrem Gynäkologen.

**Service** Der Verleih von Babywaagen und elektrischen Milchpumpen (auf Rezept oder gegen Mietgebühr) gehört traditionell zu den Serviceleistungen von Apotheken. Erläutern Sie stil-