

## Milchbildungsfördernde Möglichkeiten gesammelt:

### 1) Milchbildungskugeln:

250 g Dinkel ( Reformhaus)  
1 Handvoll gehackte Cashewnüsse ( Migros)  
150 g Gerste 150 g Butter  
100 g Hafer 150 g Rohrzucker



Das Getreide wird gemahlen wie grobe Polenta. Rösten Sie danach das Getreide mit den Cashewnüssen in einem Topf an, bis es leicht braun wird und stark duftet. Geben Sie jetzt die Butter hinein und rühren Sie weiter, bis sie ganz geschmolzen ist. Als letztes fügen Sie den Zucker dazu und nehmen jetzt nach 10 - 15 Sekunden den Topf vom Herd.

Um die Kugeln gut formen zu können, geben Sie 2- 3 Esslöffel Wasser hinzu. Formen Sie sie, solange die Masse noch warm ist. Die Kugeln sollten einen Durchmesser von 2,5 bis 3 cm haben. Auf Vorrat können sie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Falls sie sich nicht formen lassen, kann die Masse teelöffelweise auch ins Müsli gegeben werden.

### 2) Tigermilk:

1 Vanillejoghurt ( je nach Empfindlichkeit, lactosefrei, Soja oder andere)  
2 Essl. gemahlene Mandeln  
2 Essl Bierhefeflocken ( Migros )  
Wasser oder Milch soweit verrühren dass es trinkbar wird Geschmackveränderung: mit Früchte verfeinern 3 x tgl. 2 dl trinken

### 3) Stilltee mit Fenchel, Kümmel usw.

### 4) Milchbildungsglobuli von Similasan

6 x 7 Globulli oder zur Unterstützung dann weniger tgl. lutschen ( Apotheke )

### 5) Ernährung:

Vollwertkost essen ( Vollkornprodukte, wenig weissen Zucken viel Frischkost, abwechslungsreich )  
2 ltr. Trinken, tgl. eine Handvoll Nüsse ( sofern keine Allergie vorliegt)

### 6) Bockshornkleesamen Kps. ( Apotheke )

### 7) Naturjoghurt 1:1 mit Wasser mischen tgl 3x 2 dl trinken

### 8) Brustöl

Es gibt durchaus noch mehr Möglichkeiten, diese Liste ist nicht vollständig und keine 100% Garantie dass Muttermilchproduktionserhöhung gewährleistet ist. Stillen ist komplex. Versuche Einiges und beobachte was geschieht. Gutes Gelingen und gute Annahme der Situation wie sie ist so ist sie.

Fragen?

c.marquardt@bluewin.ch 079/ 296 89 29 - Jana Gerber Stillberaterin IBCLC jana.gerber@me.com