

Tee und Kräuter in der Stillzeit

Tipps der Still- und Laktationsberaterin Christina Law Mclean für teepod.de

Zum Videointerview: <https://youtu.be/n7eEqfOpX9k>

1. Die Wirkung von Kräutern und Tee geht von der Mutter, die Tee trinkt, auf das Baby über.
2. Fenchel- und Kümmeltee wirken nicht per se gegen Verdauungsprobleme beim Baby, wenn die Mutter diese Teesorten trinkt. Einige Babys bekommen davon verstärkt Bauchschmerzen. Bitte beobachten, wie das eigene Kind reagiert und Kräuter immer in Maßen und nicht kannenweise genießen.
3. Kräuter mit milchhemmender Wirkung: Salbei, Pfefferminze.
4. Kräuter mit milchbildender Wirkung: In guten Stilltees meist Bockshornkleesamen. In Stilltees häufig begleitet von anderen entspannenden Kräutern wie z.B. Fenchel, Kümmel, aber auch Anis und Melisse (beruhigend).
5. Das ganze Blatt ist dem verarbeiteten Produkt (Teebeutel mit zerkleinerten Blättern) vorzuziehen, wenn es um den Erhalt der medizinischen Wirkung und der ätherischen Öle in den Kräutern geht.
6. Stillen und Kaffee: Wer eine Tasse Kaffee genießen möchte, diese am besten direkt nach dem Stillen zu sich nehmen.
7. Grüntee und Schwarztee-Genuss in der Stillzeit ist durchaus möglich. Bitte in Maßen genießen, idealerweise direkt nach dem Stillen und auf die Zeichen seines Babys achten.
8. Koffein macht Babys wacher und eventuell etwas aufgeregter und wird in der Neugeborenen-Medizin als Medikament eingesetzt. Wer Koffein durch Tee oder Kaffee zu sich nimmt und stillt, sollte sein Baby einfach gut beobachten und aufgrund dessen seine Konsum-Entscheidung treffen. Per se ist Koffein nicht schlecht oder gefährlich. Auch hier macht „die Dosis das Gift“.

Christina Law-Mclean IBCLC

www.entspannt-stillen.de

Onlinekurse unter www.stillcoach.de

Evas Teeplantage | Teepod.de

www.teepod.de

j.poetsch@evas-teeplantage.de