

Beratung in der Stillzeit

Während der Stillzeit ist die Hebamme oft die erste Ansprechpartnerin der frisch gebackenen Mutter. Dabei geht es bei Fragen nicht nur um den Umgang mit dem Säugling, sondern auch oft um das eigene körperliche Wohl während der Stillzeit:

Wie sieht die optimale Ernährung für die Stillende aus?

Sind Genussmittel wie Kaffee überhaupt erlaubt?

Welche Arzneimittel sind ausreichend sicher und verträglich, bei denen nicht abgestillt werden muss?

Diese und weitere Fragen möchten wir Ihnen gerne im Rahmen dieses Heftes beantworten. Der Fokus liegt hierbei ganz klar auf dem Umgang mit Arzneimitteln, da dies oft ein Thema ist, was bei Müttern Unsicherheit hervorruft. Typische Erkrankungen, die üblicherweise durch Selbstmedikation behandelt werden, wie z.B. Erkältungen, Verstopfungen, Haarausfall, aber auch Allergie, werden im Folgenden thematisiert. Bei allen Indikationen möchten wir Ihnen sowohl schulmedizinische als auch alternativmedizinische Optionen sowie hilfreiche Tipps an die Hand geben, um möglichst vielen individuellen Wünschen der Stillenden gerecht werden zu können.

Wir hoffen, dass wir Sie damit in der täglichen Praxis unterstützen können und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Inhaltsverzeichnis

1. Anatomie der weiblichen Brust	4
2. Die Physiologie der Laktation	4
3. Übergang von Arzneistoffen in die Muttermilch	5
4. Pharmakokinetische Besonderheiten bei Säuglingen	8
5. Ernährung und Genussmittel in der Stillzeit	8
6. Arzneimittel und Anwendungen in der Stillzeit	12
7. Anhang	26

Manuela Burkhardt

Hebamme, Lehrerin für Hebammenwesen, Heilpraktikerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Dr. Miriam Ude

Apothekerin, Fachapothekerin für Arzneimittelinformation, Lehrbeauftragte der Goethe-Universität Frankfurt, leitende Redakteurin der PZ-Prisma