



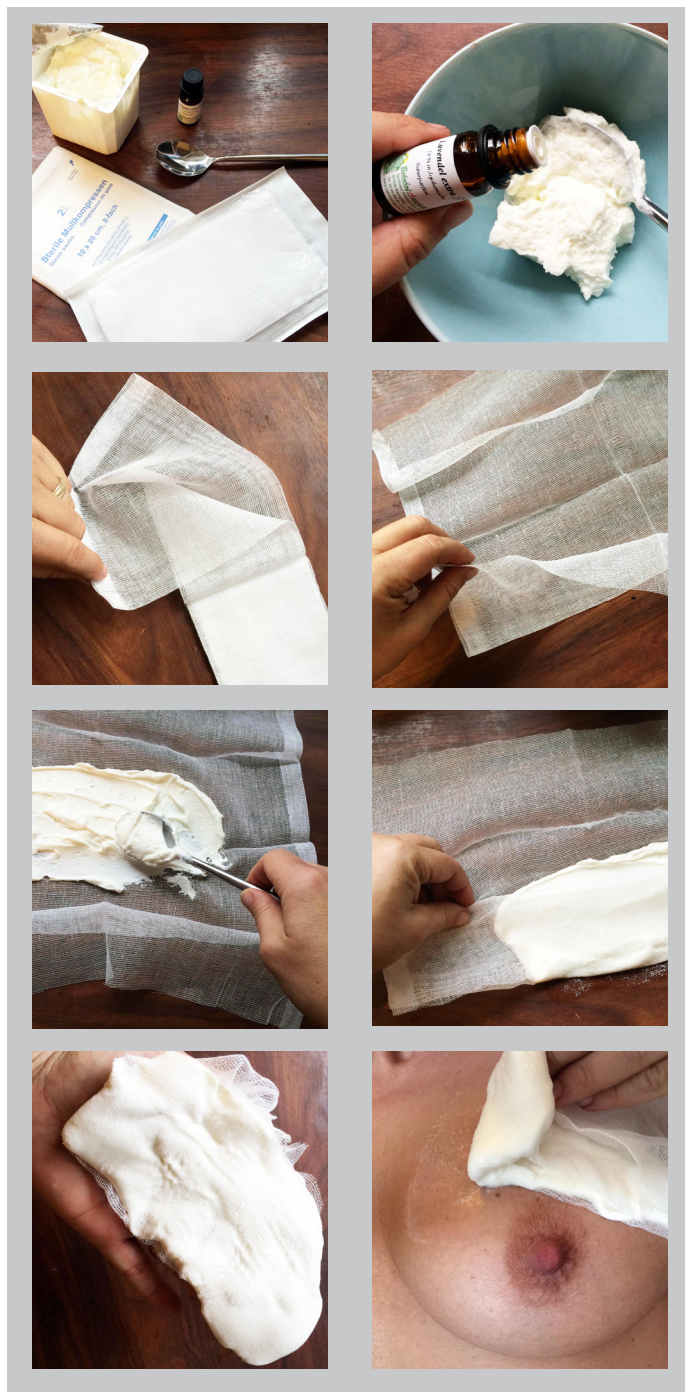
Immer wieder in der Stillzeit ist es von Vorteil, wenn man eine oder mehrere gute Methoden kennt, die Brust praktisch, angenehm und effektiv zu kühlen. Zum Beispiel beim sogenannten **Milcheinschuss** im frühen Wochenbett. Aber auch später in der Stillzeit kann es immer wieder einmal zu kleinen **Milchstaus** kommen bei denen es wichtig ist, schnell und gut zu kühlen, damit diese rasch wieder abklingen. Erst recht unentbehrlich werden kühlende Umschläge wenn sich aus einem Stau sogar eine **Entzündung der Brust** entwickelt hat, eine sogenannte Mastitis. Auch da ist es enorm wichtig, die Brust regelmäßig zu kühlen. Eine traditionelle Art, die Brust zu kühlen ist ein Umschlag mit

Die Brust kühlen mit Aroma-Quarkumschlägen

kühlschrankkalten Quarkumschlägen.

Das Praktische an diesen Quarkumschlägen: Sie sind schnell gemacht, sie sind günstig und leicht verfügbar (Quark gibt es in jedem Supermarkt) und durch weiche flexible Form sind die Quarkumschläge leicht an die Brust anzupassen und daher angenehm zu tragen. Die feuchte Konsistenz kühlt sehr nachhaltig und effektiv.

Ich zeige Ihnen hier eine sehr viel praktischerere Version, als die weit verbreitete Art den Quark direkt auf die Brust aufzutragen (was in der anschließenden Reinigung ziemlich aufwändig sein kann). Durch Beifügen einiger Tropfen Aromaöl kann man die je nach Wunsch die Wirkung unterstützen.



Sie benötigen für die Quarkumschläge:

Magerquark (durchgekühlt). Große sterile oder sterilisierte Mullkompressen 20x10cm, Spatel oder Löffel zum Mischen und Auftragen, nach Wunsch z.B. Lavendelöl. **Und um die Quarkumschläge zu fixieren:** Stoffwindel oder Gästehandtuch als Schutz, entweder waschbares flexibles Bustier oder Einmalnetzhoeschen mit aufgeschnittenem Steg als „Bustier“

1. Falls gewünscht, den Quark mit Aromaöl mischen. Wenige Tropfen genügen (siehe Hinweise hierzu auf der zweiten Seite)
2. Falten Sie auf einer sauberen Unterlage (!) die Mullkomresse ganz auseinander, bis sie nur noch eine Schicht Mull ist.
3. Verteilen Sie hierauf den Quark etwa in der Größe wie die Komresse im zusammengefalteten Zustand ist. Dicke sollte etwa 0,5cm bis maximal ca1cm betragen.
4. Falten Sie die Komresse wieder zusammen, so dass auf der unteren Seite nach wie vor nur eine Schicht Mull ist und die anderen Lagen auf der Rückseite sind.
5. Legen Sie diesen Quarkumschlag mit der unteren Seite auf der nur eine Schicht Mull ist auf die Brust, bzw auf die betroffene Stelle der Brust.

Beim Kühlen wegen eines Milcheinschusses, kann die ganze Brust mit Umschlägen bedeckt werden (pro Seite je nach Größe der Brust 2-4 Stück), bei einem Milchstau kann auch nur die betroffene Stelle und deren Umgebung gekühlt werden.

6. Wenn die Umschläge auf der Brust liegen, bedecken Sie diese mit einer zur Hälfte gefalteten Stoffwindel und fixieren das Ganze mit einem Netzhoeschen-Bustier oder einem waschbaren flexiblen Bustier.
7. Lassen Sie den Umschlag an der Brust bis er durchgewärmt ist. Danach kann er abgenommen werden und die Brust mit einem feuchten sauberen Lappen abgewischt werden.

WICHTIG:

Kühlen Sie immer nur jeweils NACH dem Stillen oder Abpumpen! Kühlen Sie **NICHT zu nah vor einer Stillmahlzeit!** Durch Kühlen direkt vor einer Stillmahlzeit oder einem Pumpvorgang würde der Milchfluss beeinträchtigt. Immer vor dem Stillen wärmen und nach dem Stillen kühlen.

Falls die Beschwerden durch das Kühlen nicht rasch besser werden, oder wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich unbedingt an Ihre Hebamme, Wochenbettschwester oder Stillberaterin!

Aromaöle im Quarkwickel

Der Quarkwickel wirkt durch seine feuchte Kühle auch ganz alleine. Man kann aber die Wirkung ergänzen, indem man den verwendeten Quark mit Aromaöl vermischt.

Hierbei muss man natürlich aufpassen, ob man diese ätherischen Öle verträgt, denn die Haut der Brust ist sehr empfindlich. Das heißt, bei bekannten Unverträglichkeiten kommt diese Anwendung entsprechend nicht in Frage.

Ein häufiger Grund warum man die Brust kühlen muss ist ein Milchstau oder eine Brustenzündung, hier ist meist Stress einer der Mitauslöser der Beschwerden. Ein weiterer häufiger Anlass, die Brust zu kühlen ist der sogenannte Milcheinschuss. Dieser ist zwar ein ganz normaler Vorgang, aber für viele Wöchnerinnen ist auch dies eine emotional manchmal stressige Zeit.

In beiden Fällen habe ich dementsprechend gute Erfahrungen gemacht, entspannende, beruhigende Ätherische Öle als Ergänzung dem kühlenden Quarkumschlag hinzuzufügen und so nicht nur durch kühlen, sondern auch durch zusätzlich entspannende Aromatherapie dem Gesamtfinden der stillenden Mutter zu helfen.

Zwei von mir hierfür gerne genutzte Öle sind u.A.:

- **Lavendel/ Heillavendelöl:**
wirkt entzündungshemmend, beruhigt und entspannt.
Als Dosierung genügen hier oft 2-3 Tropfen auf die 2-3 EL Quark pro Komresse
- **Rosengeranie-Lavendel-Öl von Stadelmann**
Beruhigende und entspannende Mischung.
Dieses Öl ist kein reines Ätherisches Öl, sondern eine Massageölmischung. Darum wird es von der Dosierung etwas höher verwendet:
Man nimmt hier einen halben bis einen TL auf die Quarkmenge von 2-3 EL pro Komresse

Bitte dosieren Sie nicht zu stark! Manche Babys lassen sich von einem zu intensiven „Fremdgeruch“ durch beispielsweise ätherische Öle ablenken und scheinen verwirrt. Mama muss noch nach Mama riechen und damit erkennbar und Vertraut

sein. Wenn Sie ein anderes Öl verwenden wollen, besprechen Sie die Wahl des Öls am besten mit ihrer Stillberaterin, Hebamme oder Wochenbettschwester.

Achten Sie außerdem auf eine gute Qualität der Aromaöle. Verwenden sie keine „Parfumöle“, sondern hochwertige ätherische Öle oder Ölmischungen eines guten Anbieters.



Christina Law-Mclean IBCLC
Still- & Laktationsberaterin

noch mehr Informationen und Tipps unter:

www.entspannt-stillen.de



Persönliche Beratung

Für eine Beratung bei Problemen und bei weiteren Fragen bin ich gerne in einem persönlichen Gespräch für Sie da. Die Beratung findet im Büro der Elternschule des Klinikums Links der Weser in Bremen statt (Senator-Weßling-Str.1, 28277 Bremen)
-Termine nach Vereinbarung-

Terminvereinbarung & Kontakt:

Telefon: 0151-23 00 58 89

Mail: cl@stillberatung-veyhe.de

oder bequem und jederzeit **online buchen:**

<https://www.terminland.de/entspannt-stillen/>



Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von Auszügen, der photo-mechanischen Wiedergabe, der Entnahme von Bildern und der Übersetzung vorbehalten. Alle Bilder und Illustrationen sofern nicht anders angegeben: C. Law-Mclean

Haftungsausschluss: Das vorliegende Merkblatt ist sorgfältig erarbeitet worden. Alle Angaben sind trotzdem ohne Gewähr. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die aus dem Inhalt und dessen Anwendung resultieren.

©2015 Christina Law-McLean IBCLC