



## Die Brust kühlen mit Weißkohlschlägen

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 kühl-schrankkaltem Weißkohl. Das Praktische an diesen Weißkohlschlägen: Sie sind schnell und unkompliziert gemacht, sie sind günstig und leicht verfügbar (Weißkohlköpfe gibt es in jedem Supermarkt) und durch ihre bereits „vorerundete Form“ sind sie sogar quasi bereits für die Brust vorgeformt und daher angenehm zu tragen. Weißkohlköpfe halten auch relativ lange. Das heißt man kann sich beispielsweise als Vorbereitung aufs Wochenbett oder wenn man weiß, dass man zu Milchstaus neigt, einfach einen Kohlkopf im Kühlschrank parat haben. Für alle Fälle.



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!

1. Schneiden Sie den gut gekühlten Kohlkopf oben kreuzförmig ein. Diese Einschnitte müssen nicht durch den ganzen Kohlkopf gehen. Es genügt zunächst, einige Schichten einzuschneiden. Wenn Sie weitere Blätter benötigen können Sie später die Schnitte gegebenenfalls vertiefen.
2. Verfahren Sie ähnlich am Strunk des Kohlkopfes und schneiden rundherum ein paar Schichten ein.
3. Wenn der Kohlkopf so eingeschnitten ist, lassen sich nun einfach die für den jeweiligen Umschlag benötigten Blätter abnehmen. Nehmen Sie immer nur die für den aktuell gemachten Umschlag benötigten Blätter ab und belassen den Rest am Kohlkopf. So hält sich der Kohlkopf im Kühlschrank gut für die nächsten Umschläge frisch. Wieviele Umschläge man aus einem Kohlkopf gewinnen kann hängt von der Größe der Brust und der des Kohlkopfes ab. Da die innersten Kohlblätter für gewöhnlich ziemlich hart und wellig sind, muss man diese meist verwerfen.
4. Wenn möglich walzen Sie die ausgelegten Kohlblätter mit einem Wellholz oder wenn nicht vorhanden wie abgebildet z.B. mit einer Flasche o.ä. platt. Hierdurch werden die Blätter zum einen noch besser formbar, zum anderen werden den Inhaltsstoffen des Kohls entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben, welche durch das Walzen besser wirken können.
5. Legen Sie die Blätter rund um die betroffene Brust, lassen Sie aber die Brustwarze frei. Diesen Umschlag kann man z.B. gut unter einem elastischen Bustier tragen. In der Klinik kann man auch aus einem Einwegnetzhöschen ein gutes Bustier basteln.
6. Belassen Sie den Umschlag an der Brust, bis er durchgewärmt ist oder solange es Ihnen angenehm ist. Bei Bedarf wiederholen.