

Links:

- www.stillen.ch
- www.stillberatung.ch
- www.bernerhebamme.ch
- www.stillfoerderung.ch

Merkblatt 3.3

Stillzeit



Muttermilchfördernde Rezepte

Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Stilltee

Zutaten*	Zubereitung
50 g Kümmelsamen 50 g Anissamen 50 g Fenchelsamen 50 g weisse Brennnesselblätter	Die Samen vermischen und in einer Teebüchse aufbewahren. Brennnesselblätter separat lagern. Für ¼ l Tee: 2 TL Samenmischung im Mörser zerstampfen, mit 2 TL Brennnesselblätter mischen, mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend absieben und nach Bedarf süßen.

Maximal drei Tassen pro Tag trinken.

* für 25 Portionen à ¼ Liter

Milchbildungsfördernder Kaffee

Zutaten	Zubereitung
1 TL Getreidekaffee 1 TL Ovomaltine 1 dl Wasser 1 dl Milch	Wasser aufkochen, in einer Tasse mit dem Getreidekaffee und der Ovomaltine anrühren, kalte oder warme Milch begeben und nach Bedarf süßen.

Milchbildungskugeln

Zutaten	Zubereitung
250 g Weizen 150 g Gerste 1 Handvoll gehackte Cashewnüsse 150 g Butter 150 g Vollrohrzucker	Getreide mahlen und mit den Cashewnüssen in einer Pfanne rösten, bis alles goldbraun ist und stark duftet. Butter untermischen und unter Rühren schmelzen lassen. Zuletzt Vollrohrzucker begeben und die Pfanne nach 10 bis 15 Sekunden vom Herd nehmen. Kugeln mit 2 bis 3 cm Durchmesser noch warm formen, dafür 2 bis 3 EL Wasser begeben. Die Menge reicht für zwei bis drei Wochen, pro Tag drei Kugeln essen (die Kugeln können tiefgekühlt werden).

Hühnersuppe mit Ingwer

Anwenden bei Erholung nach der Geburt, Nervosität, Erschöpfung, Kältegefühlen, Blutarmut

Zutaten	Zubereitung
2 l Wasser 1 Pouletschenkel wenig Rosenpaprika scharf ¼ EL Thymian frisch 100 g Karotte 100 g Sellerie 100 g Lauch 1.5 cm frischer Ingwer 1 Lorbeerblatt 2 Gewürznelken einige Pfefferkörner zerdrückt 2 EL Sojasauce wenig Salz oder Bouillon	kalt aufsetzen begeben und aufkochen in Würfel schneiden fein geraffelt Die Zutaten der Reihe nach begeben, alles 3 bis 5 Stunden leicht sieden (je länger gekocht, desto besser)

Die Suppe kann problemlos drei bis vier Tage immer wieder aufgewärmt werden.
