

Rundum gut versorgt

Viele Apotheken führen inzwischen ein großes Sortiment für **junge Mütter**. Sie können hier nicht nur Milchpumpen und Babywaagen ausleihen, sondern diverse Stillhilfsmittel und Produkte für den Säuglingsbedarf bekommen.

Nicht alles davon muss in jeder Apotheke immer vorrätig sein. Dafür ist das Angebot zu umfangreich. Allerdings sollten sich PTA und Apotheker prinzipiell mit dem typischen Säuglingsbedarf auskennen, um kompetent beraten zu können.

Stilltees Zur Unterstützung der Milchbildung sollten stillende Frauen viel trinken. Vorrangsweise eignet sich stilles Wasser oder Tee. Hebammen empfehlen gerne spezielle Teemischungen zur Anregung der Milchbildung. Sie sind unter der Bezeichnung Milchbildungstee bekannt und beinhal-

ten in der Regel als Basis eine Kombination aus Fenchel, Kümmel und Anis. Daneben sind Bockshornklee und Melisse bewährte Kombinationspartner. Salbei- oder Pfefferminztee sind für Stillende hingegen tabu, da sie das Abstillen unterstützen.

Stilleinlagen Wenn eine Frau stillt, kann überschüssige Milch aus den Brustwarzen austreten. Um die Kleidung vor der auslaufenden Milch zu schützen, werden Stilleinlagen in den BH gelegt. Mit ihnen bleibt die Brust zudem sauber und trocken, wodurch gleichzeitig Nässtestau, Keimwachstum und



© NiDerLander / iStock / Getty Images

Kälte vermieden werden. Es existieren verschiedene Varianten, die auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Mütter abgestimmt sind. Einwegprodukte sind meist dünner und unauffälliger als die wiederverwendbaren Produkte. Außerdem sind sie sehr hygienisch und bequem in der Handhabung. Das große Müllaufkommen und der auf Dauer höhere Preis veranlassen aber viele Frauen, waschbare Stilleinlagen zu kaufen. Diese bestehen meist aus Naturfasern wie Baumwolle, Wolle oder Seide. Seide bietet wegen ihrer kühlenden Eigenschaften einen besonders angenehmen Tragekomfort. Wolle punktet aufgrund ihrer guten absorbierenden Eigenschaften. Liegt bereits eine Brustentzündung vor, ist Baumwolle die richtige Wahl, da sich diese bei 60 bis 90 Grad waschen lässt. Alternativ stehen noch Stilleinlagen aus Silikon zur Verfügung. Sie saugen die Milch nicht auf, sondern verhindern über Ausübung von Druck ihr Auslaufen. Aufgrund ihrer atmungsaktiven und wasserfesten Eigenschaften eignen sie sich besonders für sportliche Aktivitäten und können sogar beim Schwimmen getragen werden. Zudem verrutschen sie nicht und sind kaum sichtbar. Auffangschalen aus Silikon oder Kunststoff heben sich hingegen deutlich unter der Kleidung ab. Sie fangen größere Mengen Milch auf, die während oder zwischen den Stillmahlzeiten austritt.

Stillhilfsmittel Gibt es Probleme beim Stillen kann die junge Mutter unter einer großen Auswahl an Stillhilfsmitteln wählen. Vor allem bei Flach-, Schlupf- oder Hohlwarzen gestaltet sich das Trinken für den Säugling oftmals schwierig. Auch Frühgeborene können das

Vakuum beim Saugen oft noch nicht halten. Zur Unterstützung eignen sich Stillhütchen, die auch unter der Bezeichnung Brusthütchen bekannt sind. Sie werden vor dem Stillen auf die Brust gelegt, um die Brustwarze sanft hervorzuziehen. Die richtige Größe sollte am besten mit Hilfe einer Hebamme gefunden werden. Nachteil der Stillhütchen ist allerdings, dass es mit ihnen nicht immer gelingt, die Brust vollständig zu entleeren. Dadurch wird nicht nur weniger Milch gebildet, zudem sind Brustentzündungen eher möglich. Um die Brust schon während der Schwangerschaft auf das Stillen vorzubereiten, empfehlen Hebammen auch Brustwarzenformer, die ab der 34. Schwangerschaftswoche getragen werden. Der sanfte Druck, den die Silikonauflagen konstant ausüben, soll die Brustwarzen besser hervortreten lassen. Stillhütchen verschaffen auch bei einer entzündeten Brustwarze Linderung und können daher zum Schutz wunder Brustwarzen empfohlen werden. Für rissige und entzündete Brustwarzen sind auch kühlende und damit schmerzlindernde Brustpads oder -geliessen gedacht. Darüber hinaus stehen diverse Wund- und Heilcremes zur Brustwarzenpflege zur Verfügung.

Milchpumpen Sollte das Stillen zeitweilig nicht möglich sein, lässt sich die Brust mit Hilfe von Milchpumpen entleeren. Damit wird die Milchbildung bei der Mutter weiter angeregt und der Säugling erhält fortdauernd Muttermilch. Manuelle Pumpen (mit Saugball, Hebel- oder Kolbenmechanik) reichen meist aus, wenn nur gelegentlich eine Mahlzeit oder zu viel Milch aufgefangen werden soll. Elektrische Varianten sind für ein regelmäßiges oder

über einen längeren Zeitraum notwendiges Abpumpen ideal. Verschiedene Ausführungen für zu Hause oder unterwegs sowie für doppel- oder einseitiges Abpumpen stehen zur Verfügung. Passend wird diverses Zubehör (z. B. Flaschen, -sauger, Auffangbeutel, Aufbewahrungsbehälter) angeboten. Elektrische Milchpumpen bieten sich auch zum Verleihen an. Ein Mietdepot signalisiert den jungen Eltern zudem, dass sie sich in Ihrer Apotheke besonders gut aufgehoben fühlen können.

Flaschen, Sauger, Schnuller

Zur Verfütterung abgepumpter Milch kann aus einer großen Palette verschiedener Trinkflaschen (Glas, Kunststoff) mit unterschiedlichen Saugern (Kiefer-, Naturform) aus diversen Materialien (Silikon, Latex) gewählt werden. Die Sauger unterscheiden sich darüber hinaus in ihrer Lochgröße, die auf verschiedene Nahrungen (Milch, Tee, Brei) abgestimmt sind.

Auch bei den Schnullern, die korrekterweise Beruhigungssauger genannt werden, existiert ein umfangreiches Sortiment aus altersabgestimmten Größen, verschiedenen Formen (Kirschform, anatomische Form) und Materialien (Silikon, Latex). Latex eignet sich vor allem für Säuglinge und Kleinkinder, die schon Zähne haben, da es reiß- und zugfester als Silikon ist. Allerdings hat Latex ein hohes allergenes Potenzial. Vorteil des durchsichtigen Silikons ist außerdem seine Hitzebeständigkeit. Somit halten Schnuller aus Silikon dem regelmäßigen Auskochen besser stand und können meist länger im Gebrauch bleiben. Prinzipiell sollten Schnuller aber aus kieferorthopädischer Sicht nicht über das dritte Lebensjahr hinaus verwendet werden.

Zahnpflegeartikel Bei Zahnnungsbeschwerden lindern zuvor im Kühlschrank gelagerte mit Glucose gefüllte Beißringe aus Weichgummi die Schmerzen. Früher übliche Veilchenwurzel ist aus hygienischen Gründen heute obsolet. Zur sanften Reinigung der ersten Zähne wird ein Silikon-Fingerling angeboten, mit dem die Eltern ihrem Kind die Zähne säubern. Mit dem selbstständigen Zähneputzen starten die Kleinen erst etwa mit eineinhalb Jahren. Geeignete Kinderbürschen haben einen breiten Griff sowie einen kleinen Kopf mit weichen Bürsten.

Thermometer & Co. Für kranke Babys hält die Apotheke digitale Thermometer mit flexibler Spalte oder für das Ohr vorrätig. Einmalschutzhüllen beziehungsweise -kappen sind für beide Messgeräte ebenfalls vorhanden. Für kleine Schnupfennasen umfasst das Sortiment verschiedene Nasensekretabsauger und Inhaliergeräte (mit Maske). Wärmflaschen oder Kirschkernkissen mit kindgerechtem Überzug entspannen bei Bauchschmerzen und erzeugen wohlige Wärme. Schließlich gehören zum apothekeüblichen Säuglingsbedarf noch Badethermometer, abgerundete Nagelscheren, Einmalwaschlappen, bunte Kinderpflaster oder Kühlkissen mit Kindermotiven. Außerdem hat sich als besonderes Serviceangebot neben dem Verleih von Milchpumpen auch der von Babywaagen und Inhaliergeräten etabliert. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*