



Erkältung und Stillen

Natürlich kann es auch in der Stillzeit vorkommen, dass die Mutter eine Erkältung bekommt. Was ist in diesem Fall zu tun? Entgegen gängiger Vorurteile schränkt eine **Erkältung** der Mutter das **Stillen** in keinsten Weise ein. Die Mutter kann das Baby auch durch das Stillen nicht anstecken.

Stillen bei Erkältung möglich

Die Ansteckung erfolgt normalerweise über den engen Kontakt zwischen Mutter und Kind. Mit der Muttermilch bekommt das Baby keine Erkältungsviren, sondern die Antikörper, die die Mutter gegen den Infekt bildet, als Schutz. **Stillen** ist also auch bei **Erkältung** möglich. Die Mutter sollte während dieser Zeit besonders darauf achten, dass sie sich gut ernährt und viel trinkt. Ruhe und Schonung beschleunigen außerdem die Gesundung. Hausarbeiten, Einkaufen etc. sollte jemand anderer übernehmen oder liegen bleiben, bis es der Mutter wieder besser geht.

Bei banalen Infekten, den typischen „Husten-Schnupfen-Fieber“-Erkältungen, helfen normalerweise die üblichen Hausmittel am Besten: warmer Tee (Achtung nur bei Salbei-Tee: Dieser wirkt milchreduzierend!), Erkältungsbäder, Inhalation mit Salzwasser, Bettruhe. Wenn die Einnahme von Medikamenten unbedingt erforderlich ist, sollte ein Arzt konsultiert werden. Es gibt viele Medikamente, die während der Stillzeit eingenommen werden dürfen.

Achtung! Es kann passieren, dass pflanzliche Medikamente, insbesondere solche mit ätherischen Ölen, den Geschmack der Milch verändern, und dadurch Stillprobleme auftreten. Auch homöopathische Mittel sind Medikamente und sollten nur nach Rücksprache mit geschultem Fachpersonal, das heißt Homöopathen, Arzt oder Apotheker, eingenommen werden.

Autor: Anja Harnisch

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Brüste auf die Stillzeit vorbereiten](#)
- ▶ [Brustpflege in der Stillzeit](#)
- ▶ [Milchbildung fördern](#)

[zum Artikel Erkältung und Stillen](#)