

# STILLTEE ZUR ANREGUNG DER MILCHBILDUNG

## VORBEREITUNG:

ca. 10 Minuten



## ZUTATEN

- ✗ 20 g Fenchelsamen
- ✗ 20 g Bockshornklee
- ✗ 15 g Anis
- ✗ 15 g Kümmelfrüchte
- ✗ 10 g Verbene
- ✗ 10 g Melissenblätter
- ✗ 10 g Brennesselblätter
- ✗ Im Wochenbett: zusätzlich 10 g Himbeerblätter

## ZUBEREITUNG

Stoße die Samen in einem Mörser leicht an und mische sie mit den restlichen Kräutern. Bewahre den Tee in einem luftdichten Gefäß lichtgeschützt auf.

### So wendest du ihn an:

1. Pro Tasse einen Teelöffel dieser Mischung mit kochendem Wasser übergießen
2. Etwa fünf bis zehn Minuten ziehen lassen
3. Nicht mehr als zwei Tassen pro Tag trinken

### TIPP:

Hilft die Milchbildung auf natürliche Weise anzuregen und so das Stillen zu erleichtern.

Verzichte auf Salbei und Pfefferminze – diese können die Milchbildung hemmen!

Meide schwarzen und grünen Tee – diese enthalten Thein, das wie Koffein im Kaffee auch auf dein Neugeborenes anregend wirkt.