



MILCHBILDUNGSTEE & MILCHBILDUNGSCKOCTAIL

Milchfee-Stilltee

Zutaten

- 20g Bockshornklee
- 20g Geißraute
- 20g Anissamen
- 10g Majoran
- 10g Fenchel
- 10g Brennnessel
- 10 g Melisse
- 10 g Lavendel

Zubereitung

Alle Kräuter in einer weiten Schüssel mischen, danach in eine luftdichte Dose einfüllen. Entnehmen Sie einen TL pro Tasse. Jede Tasse frisch aufbrühen und 10 Mi. bedeckt ziehen lassen. Trinken Sie die ersten Tage maximal einen Liter des Tees, danach 3 Tassen täglich. Sie können auch schon am Ende Ihrer Schwangerschaft anfangen, den Milchfee-Stilltee zu trinken. Da sich mit der Geburt der Milcheinschuss jedoch von selber einstellen sollte, ist dies nicht unbedingt nötig. Beachten Sie bitte, dass der Milchfee-Stilltee zusätzlich getrunken wird und Ihre sonstige Trinkmenge an Wasser und Säften nicht ersetzen soll.

Milchbildungscocktail

Zutaten

- 1 Glas frische Milch
- 1 Banane püriert
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Sesammus
- 1 TL Weizenkeime
- 1 TL Haferflocken

Maximal 1 Glas pro Tag trinken!

Hebammenpraxis Blumenstraße

Inhaberin
Annina Bartsch

Blumenstraße 2a
33824 Werther

Blumenstraße 2a • 33824 Werther

fon 05203 • 91 77 19
mail annina@hebammen-werther.de
www.hebammen-werther.de