



Abstillen

Ein unvermeidlicher Schritt, oder besser gesagt eine Phase! Denn von einem Tag zum anderen abzustillen wird wohl nur aus schwerwiegenden medizinischen Gründen mit ärztlicher Unterstützung in Erwägung gezogen.

Laut Statistik stillen junge Mütter heutzutage länger als die Generation davor. Liegt es an der besseren Beratung und Betreuung, dass das Stillen von Anfang an nicht als „schwierig“ empfunden wird, daran, dass stillende Mütter in der Öffentlichkeit nicht mehr scheel angesehen werden, oder geht es um finanzielle und praktische Überlegungen - „die billigste, gesündeste, stets verfügbare Babynahrung in der hübschesten Verpackung“ - Tatsache ist, dass Mutter und Kind die Stillzeit voll genießen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Abstillen?

Irgendwann einmal kommt aber der richtige Zeitpunkt zum **Abstillen**. Ein Abschnitt geht zu Ende, von der besonderen körperlichen Beziehung zwischen der Mutter als Ernährerin und dem Kind auf der Schwelle zu eigenen Entdeckungsreisen muss Abschied genommen werden. Könnte und wollte man auf die Signale des Kindes achten, das von sich aus immer seltener nach der Brust verlangt, wäre dies der natürlichste und unkomplizierteste Weg, kann sich aber bis ins Kleinkindalter - zwischen dem 2. und 4. Lebensjahr - hinziehen; ein Baby im ersten Lebensjahr wird sicher nicht von sich aus auf die Brustmahlzeit verzichten. Mediziner raten, mindestens 4 Monate lang zu stillen; der Säugling benötigt die in der Muttermilch enthaltenen Immunfaktoren und die Mutter bewältigt die Ausnahmesituation von Schwangerschaft und Geburt leichter.

Sanftes Abstillen

Soll dann aus welchen Gründen auch immer - z.B. ein für den Säugling unverträgliches Medikament, das die Mutter einnehmen muss, berufliche Notwendigkeiten - aktiv durch die Mutter bereits im ersten Lebensjahr abgestillt werden, geben wir Ihnen nachstehend spezielle Tipps, die Ihnen diese schwierige Phase erleichtern können. Vor allem: haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie mit dem **Stillen** aufhören möchten, einfach, weil Sie sich dabei nicht mehr wohl fühlen! Gesundheitliche Nachteile sind bei sorgfältiger Auswahl der Alternativ- bzw. Zusatznahrung nicht zu befürchten, und wenn Sie beim „sanften“ **Abstillen** einfühlsam vorgehen, sind traumatische Erfahrungen für das Baby auszuschließen.

Zunächst ersetzen Sie nur eine Stillmahlzeit pro Tag durch ein anderes Nahrungsmittel, möglichst eines, welches das Kind bereits kennt und schätzt. Bieten Sie es ein bisschen vor dem gewohnten Zeitpunkt an. Bei sehr jungen Säuglingen kann man zunächst versuchen, abgepumpte **Muttermilch** im Fläschchen anzubieten, damit sich das Baby an das Fläschchen selbst gewöhnt. Für das starke Saugbedürfnis ist wahrscheinlich ein Schnuller nötig. Und viel Zeit nehmen zum Schmusen und Spielen, allerdings nicht auf den gewohnten „Stillplätzen“ oder in der Stellung, die Sie beim Stillen einnehmen. Das Baby hat immer noch den Wunsch, an Ihrer Brust zu saugen, deshalb ist Ihre und Ihres Partners verstärkte Aufmerksamkeit, Ablenkung und viel Zärtlichkeit gefragt. Im Kleinkindalter bedeutet gestillt werden nicht in erster Linie Nahrungsaufnahme, sondern Befriedigung schon recht komplexer Bedürfnisse wie Trost, Geborgenheit, Sicherheit in einer verwirrenden Welt ...

Mögliche Symptome die beim Abstillen auftreten können

Schließlich werden nur mehr wenige Stillmahlzeiten übrig bleiben. Geben Sie dem Baby vorher ein bisschen **Babybrei** oder dem Kleinkind ein paar Bissen seiner Lieblingsspeise, sodass es die Brust nicht mehr leer trinkt und die Milchproduktion zurückgeht, damit das Drüsengewebe sich langsam (Ihre Figur wird es Ihnen danken!) zurückbildet. Übrigens kann Salbei- oder Pfefferminztee letzteres unterstützen. Und natürlich gibt es ausgezeichnete Medikamente, die auf hormoneller, aber auch homöopathischer Basis wirken. Sollten Ihnen während des **Abstillens** irgendwelche ungewöhnlichen Symptome, wie z.B. Verhärtungen der Brust, Brennen, Jucken etc. auffallen, so suchen Sie sofort Ihren Arzt auf!

Eine Zeitlang wird vielleicht noch die Stillmahlzeit vor dem Schlafengehen übrig bleiben - Vorsicht: der Wunsch geht vielleicht nicht nur vom Kind aus, hat die Mutter vielleicht das Gefühl, dass das Kind sonst keinesfalls einschlafen kann!? Doch setzen Sie sich und das Kind keinesfalls unter Druck: Die Phase des **Abstillens** ist eine so einschneidende, dass man auch einen Rückfall, z.B. bei Erkrankung oder Zahnen des Kindes, in Kauf nehmen kann. Und über mögliche Probleme beim Abstillen informieren wir Sie in einem separaten Beitrag.

Wir hoffen, Ihnen einen kleinen Leitfaden durch diesen Lebensabschnitt gegeben zu haben. Glückwunsch an Sie und Ihr Kind, wenn Sie ihn gemeinsam erfolgreich bewältigt haben! Eine der ersten großen Herausforderungen Ihrer Mutter-Kind-Beziehung haben Sie geschafft.

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Vergesslichkeit in der Schwangerschaft und Stillzeit](#)
- ▶ [Von Flasche über Brei zu normaler Kost](#)
- ▶ [Sport während der Stillzeit](#)

[zum Artikel Abstillen](#)