



Abstillen ohne Medikamente

Im Grunde - außer aus schwer wiegenden medizinischen Gründen, wie z.B. Krankheit der Mutter - ein Paradoxon: Wenn die Mutter gut mit dem [Stillen](#) zurecht gekommen ist, wird die Phase des **Abstillens** eben auch den natürlichen Verlauf nehmen!

Freilich wird es heutzutage meist nicht möglich sein, abzuwarten, bis das Kind von sich aus völlig auf die Stillmahlzeit verzichtet: auch und gerade Kleinkinder mit 3 - 4 Jahren verlangen gelegentlich nach der Mutterbrust; nicht in erster Linie aus Hunger, sondern gerade in dieser Phase aus dem Bedürfnis nach Sicherheit, Beruhigung, einem sicheren Hafen in der neuen, verwirrenden Welt ... Übrigens werden laut Statistik Kinder im weltweiten Durchschnitt 4,2 Jahre lang „nach Bedarf“ gestillt. Die weibliche Brust ist da sehr „flexibel“: auch bei nachlassendem oder unregelmäßigem Stillvolumen bleiben die Milchdrüsen noch einige Zeit funktionstüchtig.

Geduld ist die oberste Devise beim Abstillen ohne Medikamente

In unserem Kulturkreis, obwohl der Trend erfreulicherweise eine steigende Stilldauer zeigt, ist aktives Abstillen durch die Mutter im ersten Lebensjahr jedoch die Regel. Um beim **Abstillen ohne Medikamente** oder fragwürdige Hausmittel wie Hochbinden der Brust auszukommen, heißt die Devise „Geduld!“. Einerseits muss die Milchproduktion langsam zurückgehen, um unangenehme Spannungsgefühle oder gar ein sog. Milchfieber zu vermeiden. Hier kann übrigens Salbei- oder Pfefferminztee positiv wirken. Außerdem macht ein übereiltes Abstillen auch der Mutter nicht nur körperlich, sondern auch psychisch zu schaffen. Eine ganz außergewöhnlich starke körperliche Nähe prägt die Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind und muss eben langsam andere Ausdrucksformen finden.

Abstillen ohne Medikamente in der Praxis

Natürlich muss beim **Abstillen** durch die Mutter ganz stark auf das Baby Rücksicht genommen werden. Der Hautkontakt mit der Mutter, der Geruch, der Geschmack, das starke Saugbedürfnis, die gewohnten Rituale - das alles lässt sich nur sehr schwer ersetzen. Bei ganz jungen Säuglingen kann es hilfreich sein, [Muttermilch abzupumpen](#) und im Fläschchen zu geben, um das Baby erst einmal an dieses zu gewöhnen. Babys um die 6 Monate verlangen meist schon [Beikost](#) und sollten diese auch bekommen: sie wollen an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen. So wäre diese gemeinsame Mahlzeit dann die erste, die die Stillmahlzeit ersetzt. Nach und nach wird dann wahrscheinlich nur die Stillmahlzeit vor dem Schlafengehen übrig bleiben. Diese Hürde wird allgemein als die schwierigste beim **Abstillen ohne Medikamente** geschildert. Hier kommt es bei den ersten Versuchen oft zu wütenden Protesten des Kindes und massiven Einschlafstörungen. Bleiben Sie cool, versuchen Sie verschiedene Strategien: z.B. fangen Sie schon einige Wochen zuvor damit an, dass Ihr Partner dem Kind die Abendmahlzeit etwas „vor der Zeit“ in der Flasche reicht und das Kind dann nur noch „symbolisch“ an der Brust trinkt.

Das Motto für aktives **Abstillen ohne Medikamente** muss sein „wir werden doch unser Baby noch überlisten können“ - denn tatsächlich setzen wir uns doch über die Bedürfnisse des Kindes hinweg und müssen diese eben schmerzlos und ohne Trauma in andere Bahnen lenken.

Autor: Redaktion / Ivonne

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Was Ihnen in der Stillzeit gut tut
- ▶ Wie lange soll ich stillen?
- ▶ Stillen von Zwillingen

[zum Artikel Abstillen ohne Medikamente](#)