



# *achtsam abstillen*



FRANZISKA MIKLOWEIT  
FAMILIENBEGLEITUNG IN KIEL

**1**

## Einleitung

Seite 1-2

**2**

## Deine Gefühle

Seite 3-6

**3**

## Ist Stillen das Problem?

Seite 7-14

**4**

## Bedürfnisse Deines Kindes

Seite 15-17

**5**

## Checkliste - Bist Du bereit?

Seite 18-19

**6**

## Umsetzung Abstillen

Seite 19-45

*Inhalt*



# 1

## Gründe abzustillen

... gibt es viele.

Es kann medizinisch notwendig sein oder Du fühlst dich einfach nicht (mehr) wohl mit dem Stillen.

Irgendwo zwischen Schwangerschaft und auch dem Ende einer langen Stillzeit denkt wohl jede Mutter mindestens ein Mal übers Abstillen nach. Auch wenn sie gar keine spezielle Abneigung gegen das Stillen hat oder akute Probleme da sind.

Immer mal wieder davon gefordert oder genervt zu sein, ist auch in einer funktionierenden Stillbeziehung normal. Und es ist richtig und wichtig, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse von Zeit zu Zeit zu überprüfen und ggf. die Situation zu verändern, um allen Beteiligten möglichst gut gerecht zu werden.

Ja nach Alter des Kindes, persönlichen Grenzen, Ressourcen, Unterstützung... kann die Dringlichkeit sehr unterschiedlich sein und der Abstillprozess für jedes Mama-Kind-Paar ganz anders aussehen.

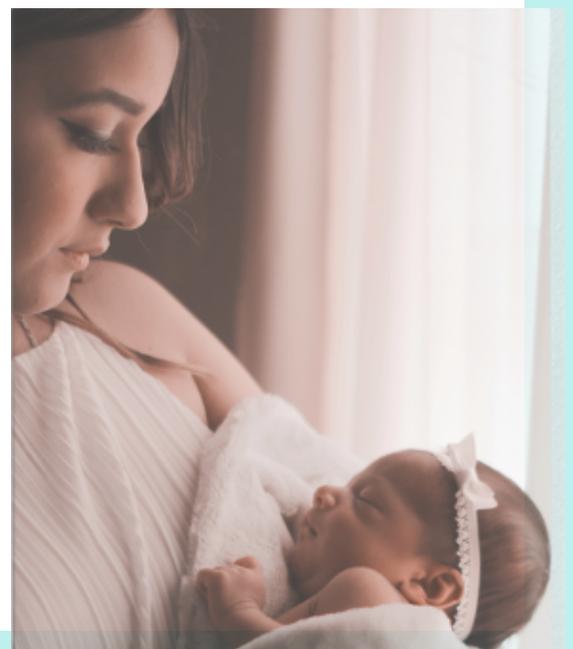
Hiermit möchte ich Dich in Deiner persönlichen Situation unterstützen, damit Du einen guten Weg für Dich und Dein Kind findest.

Es ist nicht der Zeitpunkt, um über allgemeine Stillempfehlungen zu reden. Hier geht es darum, dass Stillen eine Beziehung zwischen zwei Personen ist. Eine davon bist Du. Du liebst Dein Baby und Du wirst immer das Beste für dein Kind wollen.

Du wirst noch häufiger an Deine Grenzen gehen, Dich für dein Kind einsetzen, um es auf seinem Lebensweg zu unterstützen, um es zu beschützen und um ihm etwas Gutes zu tun.

Stillen kann eine erste Möglichkeit dafür sein. Aber DAS BESTE ist, was Du an Fürsorge leisten kannst, was Deine Grenzen wahrt, womit es Dir auch gut geht.

Das ist wichtig für Eure Beziehung.



# 1

## Gründe abzustillen

Die sollte immer vor allem anderen stehen und Du tust Deinem Kind gerade etwas sehr Gutes. Du nimmst Deine persönliche Grenze im Bezug auf das Stillen wahr und bemühst Dich sogar um Unterstützung, um hier den besten Weg für Euch zu finden.

Also, ich will Dich bei Deiner Entscheidung abzustillen überhaupt nicht verunsichern, ich möchte Dich unterstützen.

Dazu gehört für mich aber auch, Dich Deine Gründe noch einmal überprüfen zu lassen.

Ich erlebe es nicht so selten, dass der Abstillwunsch eigentlich gar nicht aus der Mutter heraus, sondern von außen kommt, vermeintliche Abstillgründe gar keine sein müssen oder Mütter Erwartungen an das Abstillen haben, die es wahrscheinlich nicht erfüllen wird.

Das möchte ich Dir natürlich ersparen. Diese Entscheidung soll sich auch langfristig richtig für Dich anfühlen. Und eine innere Klarheit, dass Du den Schritt jetzt gehen möchtest/musst, wird Dir auch im Prozess helfen. Auch Dein Kind wird spüren, wenn Du gar nicht überzeugt von dem bist, was Du da tust.

Gleichzeitig kannst Du auch während des Abstillprozesses feststellen, dass es sich doch nicht stimmig anfühlt. Es sollte kein ständiges Hin und Her sein, aber es ist ok, auch wieder einen Schritt zurück zu tun. Das hier soll Dir zu jedem Zeitpunkt Deiner Stillzeit Entscheidungshilfe bieten. Nehme das heraus, was für Dich passt.

Aber natürlich kannst Du auch sagen, dass Du in Deinem Abstillwunsch bereits so fest bist, dass Du gar kein Wenn und Aber mehr hören möchtest. Dann überspringe gern den nächsten Teil und lese direkt etwas über die Bedürfnisse Deines Kindes.

Richtig gelesen. Darüber sollten wir auch sprechen. Es geht beim Abstillen ja nicht nur darum, eine Ernährung durch eine andere zu ersetzen. Deshalb möchte ich Dir nicht einfach nur eine technische Anleitung geben, wie Du Deine Milchproduktion stoppst und was Du als Alternative dann vlt. noch aus der Drogerie besorgen solltest.

Es geht dabei auch um die Bedürfnisse Deines Kindes, die nun nicht mehr "so nebenbei" durch Stillen befriedigt werden.

Auch darauf werfen wir einen Blick.

