

Abstillen ohne Medikamente

Massnahmen zum Abstillen

- Anzahl der Still- oder Pumpmahlzeiten schrittweise reduzieren
- Je weniger stimuliert und entleert wird, desto weniger Muttermilch wird gebildet
- Täglich bis zu 3 Tassen Salbeitee trinken
- Trinkmenge weiterhin 1,5-2 l)
- Gut stützenden BH tragen, Brüste nicht hochbinden
- Wichtig: Brüste täglich mehrmals durch Abtasten kontrollieren und beurteilen, damit Verhärtungen frühzeitig erkannt und einem Milchstau vorgebeugt werden kann.
- Bei angespannten oder schmerzhaften Brüsten und Verhärtungen manuelles Ausstreichen oder kurzes Pumpen bis eine Erleichterung eintritt, Brust vorher wärmen, danach kühlen. Das Wohlfühlen der Mutter ist der Massstab. So wenig wie möglich, so viel wie nötig.
- Quarkwickel, ergänzt mit 3 Tropfen Salbei- oder Lavendelöl. Sobald die Wickel Körpertemperatur angenommen haben, wegnehmen.
- Bei anhaltendem Milchstau eine Stillberaterin oder Mütterberatung kontaktieren.

Quelle : <https://www.still-lexikon.de/der-abstillprozess/#abstillen-durch-das-kind>

Vorgehen bei langsamem Abstillen

- Brust nicht öfters als nötig anbieten, nur wenn es verlangt wird, aber nicht verweigern.
- Im 1.Schritt eine Stillmahlzeit ersetzen mit Nahrungsmittel, die es gerne hat und gut isst.
- Mindestens 3 Tage warten bis nächste Mahlzeit ersetzt wird. Brüste gut beobachten, wenn weniger gestillt wird.
- Dauer des Abstillens hängt von den Anzahl Stillmahlzeiten pro Tag ab.
- Abstillen nicht gleich alles oder nichts! Flexibel bleiben, wenn Kind Mühe hat, auf eine Stillmahlzeit zu verzichten, diese ev. noch eine Weile beibehalten.
- Bei ausgeprägtem Saugbedürfnis andere Möglichkeit geben, Nuggi oder Wasserflasche -> Nicht jede Stillmahlzeit mit Schoppen ersetzen, zur Beruhigung viel Körperkontakt und Zärtlichkeit geben, gewohnte Stillhaltung dabei vermeiden!
- Bei grösseren Kindern viel Aufmerksamkeit schenken oder ablenken durch Geschichten erzählen, Spaziergang oder Glas Wasser.
- Situationen, die ans Stillen erinnern vermeiden z. Bsp. Früher aufstehen als Kind, oder Stillstuhl meiden etc.

(Quelle: Das Handbuch für die stillende Mutter, LLL, 3. Auflage, 1.Ausgabe)