



# Abstillen

## 1. Wann?

Der Zeitpunkt des Abstillens sollte von allen Beteiligten gut durchdacht werden. Es ist recht schwer bis unmöglich wenn einmal abgestillt ist, die Milchbildung wieder in Gang zu bringen. Die Empfehlung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), 6 Monate ausschließlich und bei geeigneter Beikost bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres oder auch länger, zu stillen, wurde auf Grund zahlreicher Studienergebnisse ausgesprochen. So ist Stillen gesundheitsfördernd und unterstützt die emotionale und psychosoziale Entwicklung, lange gestillte Kinder sind intelligenter und gesünder, haben weniger Stoffwechselerkrankungen, Diabetes und Übergewicht, Frauen die lange stillten haben ein geringeres Risiko an Brustkrebs oder Osteoporose zu erkranken. Gerade die Infektanfälligkeit des Kindes nimmt mit dem Abstillen deutlich zu. So ist also die offizielle Empfehlung der WHO durchaus berechtigt. In den Medien werden oft andere Informationen verbreitet. In unserer Gesellschaft hat das lange Stillen keine Tradition und wurde aus verschiedenen Gründen nicht propagiert (Politik, Industrieinteressen).

Aber die Stillbeziehung wird von den beteiligten Personen alleine bestimmt!! So sollte der Zeitpunkt des Abstillens von der Stillenden, dem Kind und den eventuell anderen beteiligten Personen (Partner) gemeinsam bestimmt werden, wobei natürlich das Kind in der Regel seine Bedürfnisse noch nicht äußern kann.

## 2. Wie?

Abgestillt ist erst dann wenn keine Muttermilch mehr gegeben, bzw. nicht mehr gestillt wird. Zwischen dem Einführen anderer Nahrungsmittel und dem Abstillen können Jahre liegen! Die Einführung anderer Nahrungsmittel bedeutet also nicht gleichzeitig abstillen! Wie abgestillt wird oder neue Nahrungsmittel eingeführt werden hängt maßgeblich vom Alter und der Bereitschaft des Kindes und den Bedürfnissen der Stillenden ab.

Ist das *Kind unter 5 Monate* alt sollte die Muttermilch schrittweise durch eine geeignete Ersatzmilch ersetzt werden. Es sollte maximal eine Stillmahlzeit pro Woche ersetzt werden, damit die Milchbildung sich entsprechend reduzieren kann. Durch die Umstellung auf Ersatzmilch kann es zu Verstopfung beim Säugling kommen.

Ist das *Kind über 5 Monate* alt, kann es langsam an die Beikost (Gemüse- oder Getreidebreie) gewöhnt werden. Da bei der Einführung von Breimahlzeiten, die ersten „festen“ Nahrungsmittel angeboten werden, sollte das Kind 4 – 6 Wochen Zeit für eine neue Mahlzeit haben, seine Verdauungsorgane müssen sich erst an die Verarbeitung von fester Nahrung gewöhnen, das bedeutet auch das eine

Breimahlzeit löffelweise gesteigert, man/frau mit 2-4 Teelöffel anfängt und täglich 2 Teelöffel mehr anbietet, wenn das Baby die neue Nahrung denn mag! Auch durch die Einführung von Breimahlzeiten kann es zu Verstopfung kommen. Es ist nicht empfehlenswert mit der Breieinführung gleichzeitig auch auf Ersatzmilch zu wechseln! Hierdurch könnte es zu verstärkten Verdauungsproblemen (Verstopfung) kommen.

Grundsätzlich sollte in Entwicklungsphasen, Zeiten in denen das Kind besonders anhänglich ist, in Zahnungsphasen oder während Krankheiten, nicht eine neue Sache ausprobiert werden, die Toleranz neuen Dingen gegenüber ist dann nicht besonders hoch und dadurch kann ein Versuch ein neues Nahrungsmittel einzuführen, schnell misslingen.

Viele Eltern haben bei Beginn der oralen Phase den Eindruck, ihr Kind möchte unbedingt feste Nahrungsmittel zu sich nehmen, da es viele Gegenstände aus seinem Umfeld in den Mund steckt und auch seine Eltern sehr interessiert während des Essens beobachtet. Dies ist in der Regel kein Hinweis darauf, das ein Kind auch wirklich Beikost möchte, sondern zeigt nur die normale kindliche Entwicklung.

Wenn langsam Muttermilch durch feste Nahrung ersetzt wird, sollte die erste Breimahlzeit vormittags eingeführt werden. Wenn diese Mahlzeit komplett ist, das heißt es wird im Anschluß nicht mehr gestillt, und das Kind ~ 200 g Brei ißt, sollte die frühe Abendmahlzeit durch einen weiteren Brei ersetzt werden, dazwischen liegt eine Stillmahlzeit um die Milchbildung weiter zu unterstützen. Als dritte Mahlzeit wird dann zum Frühstück Brei oder auch die ersten kleine Häppchen oder „Fingerfood“ angeboten. Die letzten Mahlzeiten die wegfallen sind die Abendstillmahlzeit und zu allerletzt das frühmorgendliche Stillen. Solange zwei Muttermilchmahlzeiten im zweiten Lebenshalbjahr gegeben werden, muß keine zusätzliche Milch (z.B. Kuhmilch oder Ersatzmilch, die ja auch aus Kuhmilcheiweiß besteht) oder Milchgetreidebrei gefüttert werden.

**Gutes Gelingen!!**