ABSTILL *Begleitung*

INHALTSVERZEICHNIS

Dieses Infoheft baut in einigen Abschnitten aufeinander auf, weshalb ich dir/euch empfehlen würde das gesamte Skript zu lesen.
Für eine individuelle Beratung zum Thema Stillen, stehe ich euch gerne persönlich zur Verfügung, ganz egal ob wir uns bereits aus der Hebammenbetreuung kennen oder nicht.
Meldet euch gerne, wenn ihr eine Begleitung wünscht - auch online/telefonisch möglich!

Als Stillberaterin bin ich primär für das Stillen, auch für das Langzeitstillen, unterstützte euch aber natürlich auch auf dem Weg des Abstillens oder bei Stillproblemen.

Seite 2:
- Wann ist der richtige Zeitpunkt um Abzustillen?
- Stillempfehlung - WHO
- Allgemeine Aspekte

Seite 3:
- Abstillen mit Beikoststart/ Abstillen unter einem Jahr
- Nächtliches Abstillen
- Professionelle Hilfe (Stillberatung/Schlafberatung)

Seite 4:
- Nachts Abstillen mit der Gordon Methode

Seite 5:
- Tipps zum abgewöhnen des Einschlafstillens

Seite 6:
Schlafbegleitung in Zusammenhang mit Stillen
- Schlafen außerhalb der gewohnten Umgebung

Dieses Skript ist anhand meiner Weiterbildung als Stillberaterin erstellt und enthält viele Wissenschaftliche Aspekte, Studieninhalte und Erfahurngswerte.

Das Skript wird möglichst aktuell gehalten und immer wieder aktualisier, seid bitte nachsichtig, dass vielleicht nicht immer alles auf dem neusten Stand ist.

Zuletzt aktualisiert 07/2025

ABSTILL *Begleitung*

WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT UM ABZUSTILLEN?

Der natürliche Prozess wäre, dass Mutter und Kind irgendwann gemeinsam beschließen, das Stillen zu beenden. Den konkreten Abschluss bestimmt dabei das Kind und dabei sind tatsächlich auch keine weiteren Maßnahmen notwendig, weil das Kind Stück für Stück die Häufigkeit und Dauer der Stillmahlzeiten reduziert. Das natürliche Abstillalter liegt jedoch, was nicht vielen bewusst ist, irgendwo zwischen zwei und sieben Jahren.

Einige Kinder stillen sich von alleine ab, wenn die Beikost gut etabliert ist.

Ein häufiger Abzustillgrund für Mütter ist, dass sie nicht mehr so gebunden sein möchten. Manche Mamas fühlen sich durch das Stillen und die gefühlte ständige Bereitschaft ausgelaugt und wollen ihren Körper und ihre Zeit wieder für sich haben und flexibler sein. Zu welchem Zeitpunkt das ist, kann dann wieder ganz unterschiedlich sein.

Das nächtliche **Durchschlafen** sollte kein Abstillgrund sein, denn es gibt keine Wissenschaftlichenbelege, dass nicht gestillte Kinder besser bzw. früher Nachts durchschlafen.

Ob es also den richtigen Zeitpunkt gibt ist fraglich, wichtig ist, dass es für euch der richtige Zeitpunkt ist und hier trefft IHR die Entscheidung.

STILLEMPFEHLUNG

WHO Empfehlung
Die Stillempfehlung der WHO besagt, dass Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden sollten. Nach Einführung der Beikost ab dem 7. Monat soll das Stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus fortgesetzt werden.

ALLGEMEINE ASPEKTE

Abstillen ist ein Prozess:
euer Kind hat nun monatelang von eurer Brust getrunken. Stillen ist bekanntlich nicht nur Durst- und Hungerlöschen, sondern auch Beruhigung, Sicherheit und vieles Mehr.
Nehmt euch Zeit für den Prozess des Abstillens und setzt eure Erwartungen nicht zu Hoch.
Psychsiche Belastung:
dein Kind wird die Brust vermissen und vielleicht nicht immer verstehen warum stillen jetzt nicht möglich ist. Es wird eine Veränderung für dich und dein Kind sein. Hier sind unruhige Tage/Nächte sowie Trauer ganz normal.
Konsequenz:
Ist für dich und ein Kind wichtig um den Abstillprozess nicht schwieriger zu machen.
Nahrung ersetzen:
je nach Alter deines Kindes müssen Stillmahlzeiten mit Pre-Nahrung oder mit Beikost ersetzt werden, nur so können wir die optimale Nahrungsversorgung sicherstellen. -weitere Infos dazu findest du im Beitrag.

ABSTILL *Begleitung*

ABSTILLEN MIT BEIKOSTSTART/ ABSTILLEN UNTER EINEM JAHR

Der Beikoststart sollte nach den Reifezeichen deines Kindes individuell abgestimmt werden, (Hierzu findest du einen weiteren Beitrag auf meiner Website), liegt aber häufig um den 7. Lebensmonat des Kindes. Letztendlich ist jede Beikosteinführung auch der Beginn des Abstillens, weil dein Kind zunehmend weniger auf deine Muttermilch aus Ernährungssicht angewiesen ist.

Kinder benötigen unter einem Jahr dennoch die Flaschennahrung also abgepumpte MM oder Pre Nahrung, denn die Beikosteinführung braucht Zeit und Mahlzeiten werden noch nicht vollständig ersetzt. Das ist wichtig, damit dein Kind auf alle benötigten Nährstoffe zugreifen kann.

Deine Milchmenge reduziert sich automatisch, wenn dein Kind wirklich nennenswerte Mengen an Brei oder Fingerfood zu sich nimmt. Nach und nach kannst du dann zusätzlich einzelne Stillmahlzeiten auslassen und PRE-Milch ersetzen bzw. Beikost mit PRE-Milch kombinieren.

Da dein Kind bereits einige Monate gestillt wurde, kann der Übergang zur Flasche manchmal etwas schwieriger sein, als sich Mamas das vorgestellt haben. Die Brust beim Stillen ist das, was dein Kind kennt und was deinem Kind Sicherheit vermittelt. Es ist daher verständlich, dass es auch mal zu Protest kommen kann.
Stück für Stück können Kinder an das Füttern mit der Flasche herangeführt werden. Oder aber, wenn dein Kind schon gut isst und nicht mehr viel zusätzliche Milch benötigt, kann es lernen die Milch aus einem Glas oder Becher zu trinken.

NÄCHTLICHES ABSTILLEN

Experten empfehlen das nächtliche Abstillen frühestens mit dem ersten Geburtstag. Denn zu diesem Zeitpunkt ist die Beikost in der Regel gut etabliert und die Kinder sind nicht mehr auf die Inhaltsstoffe der Muttermilch angewiesen, sondern nehmen die benötigten Nährstoffe bereits über feste Nahrung auf.

Das Nächtliche Stillen bzw. Häufig eher das Einschlafstillen hat also nicht mehr viel mit Hunger bzw. Durst zu tun, sondern ist für dein Kind ein Ritual um erlebtes vom Tag zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen.

Wichtige Aspekte zum nächtlichen Abstillen/ was kann dir bzw. Euch und eurem Kind dabei helfen?

- Einschlafbegleitung durch den Vater
- Rituale bzw. Feste Einschlafroutinen
- Lasst euch Zeit!
- Am besten nicht wenn euer Kind im Schub ist (Wachstumsschub/ Zahnen)
- sanfte Entwöhnung in dem ihr die Stillzeiten immer mehr verkürzt
- alternativen zum beruhigen z.B. singen, summen, streicheln, Schnuller
- Eventuell auch bereits die eigene Schlafumgebung, kein Beistellbett mehr sondern Kinderbett im Elternschlafzimmer

PROFESSIONELLE HILFE

Es kann helfen sich professionelle Hilfe für den Prozess des Abstillens zu holen.
Arbeitet gerne mit einer Stillberater:in eures Vertrauens zusammen. Auch ein SchlafCoach kann hilfreich sein.

Ab 01/2026 kann ich in Absprache wieder Termine in der Stillberatung vergeben.
Vorab dürft ihr euch gerne in der Umgebung beraten lassen.

ABSTILL *Begleitung*

NACHTS ABSTILLEN MIT DER GORDON METHODE

Der US-amerikanische Kinderarzt Dr. Jay Gordon hat einen 10-Nächte-Plan entwickelt, mit dem Eltern auf sanfte Art dafür sorgen können, dass nachts Ruhe und Schlaf einkehren – und zwar für etwa sieben Stunden! Es geht darum, die Nahrungsaufnahme des Babys sanft zu reduzieren, nicht aber die körperliche Nähe. Für ein einjähriges gesundes Kind ist das kein Problem, es kommt ohne weiteres ohne Milch durch die Nacht.

Nachts abstillen bedeutet aber nicht, dass Ihr Kind dann gleich ohne einen Mucks durchschläft. Unruhige Phasen gibt es immer. Nach dem Training nach Gordon sollen sich diese allerdings ohne Stillen bewältigen lassen.

Empfohlene Rahmenbedingungen:

- Dein Kind ist mindestens ein Jahr alt
- Beide Elternteile sollten sich einig sein mit dieser Entscheidung
- Sie sollten von der Methode "Nachts abstillen nach Gordon" überzeugt sein - so Gordon.
- Wählt eine entspannte Zeit ohne wichtige Termine, Entwicklungsschübe, Probleme wie z.B. Zahnen oder andere Umstellungen (Kita Eingewöhnung etc.)
- solltet ihr während des Prozesses Bedenken haben, könnt ihr den Abstillprozess jederzeit abbrechen

Nacht 1-3:

Die letzte Stillmahlzeit soll wie gewohnt zum einschlafen gegeben werden (ca. 22 Uhr). Im Idealfall schläft das Kind wie gewohnt beim Stillen ein.

Wird es nach der festgelegten Zeit wach und beginnt zu schreien, darf es getröstet und anfangs noch durch kurzes Stillen beruhigt werden. Wichtig ist allerdings, dass es anschließend wach bleibt und durch Kuscheln, Streicheln oder Wiegen in den Schlaf findet und nicht beim Stillen einschläft. An dieser Stelle sind auch die Väter gefragt. Da das nächtliche Stillritual mit der Mutter und ihrer Brust verknüpft ist, fällt das Beruhigen durch den Vater oftmals leichter.

Laut Gordon sollten Sie in den ersten drei Nächten auf diese Weise verfahren und unbedingt sieben Stunden durchhalten. Nach Ablauf dieser Zeitspanne (etwa ab 5 Uhr) dürfen Sie wie gehabt stillen.

Ob das Baby während der Zeit weiterhin im Familienbett oder in seinem Bettchen liegt, ist egal. Wichtig beim nachts Abstillen nach Gordon ist, das Kind wach hinzulegen und nicht in den Schlaf zu stillen.

Nacht 4-6:

In Nacht 4-6 verfahrt ihr weiterhin ziemlich gleich. Wenn euer Kind in der Nacht aufwacht wird es jetzt allerdings nicht mehr zum wieder einschlafen gestillt sondern gestreichelt und anders beruhigt.

Häufig geht das einher mit Unruhe bei den Kindern, Toben, Schreien und Weinen. Bleibt unbedingt standhaft und versucht durch Nähe und Verständnis euer Kind zu beruhigen und wieder in den Schlaf zu wiegen.

Hier können die Väter eine große Rolle spielen.

Nacht 7- alle darauf folgenden Nächte:

Seid ihr die ersten sechs Tage beim nachts Abstillen konsequent geblieben, müsste sich euer Kind jetzt nach kurzer Zeit durch Streicheln und sanftes Zureden besänftigen lassen. Doch nicht jedes Baby ist gleich. Manches kämpft vielleicht noch etwas stärker gegen die neuen Regeln an. Ab der siebten Nacht solltet ihr euer Kind, wenn es nachts aufwacht, nicht mehr auf den Arm nehmen, um es zu beruhigen. Streicheln, Händchenhalten, sanftes Reden oder Summen müssen nun reichen. Ihr möchtet das nächtliche Stillen ja nicht durch nächtliches Herumtragen ersetzen.

ABSTILL *Begleitung*

TIPPS ZUM ABGEWÖHNEN DES EINSCHLAFSTILLENS

Dein Kind schläft bereits die Nacht durch und wird "nur noch" zum einschlafen gestillt oder ihr möchtet zusätzlich zum nächtlichen Abstillen auch das Einschlafstillen abgewöhnen?
Dann lies unbedingt den ersten Teil der Abstillbegleitung um alle wichtigen Infos vorab zu wissen, denn dieser Teil baut darauf auf.

Empfohlene Rahmenbedingungen:

- Dein Kind ist mindestens ein Jahr alt (oder Stillen wird mit Flaschennahrung ersetzt)
- Beide Elternteile sollten sich einig sein mit dieser Entscheidung
- Wählt eine entspannte Zeit ohne wichtige Termine, Entwicklungsschübe, Probleme wie z.B. Zahnen oder andere Umstellungen (Kita Eingewöhnung etc.)
- solltet ihr während des Prozesses Bedenken haben, könnt ihr den Abstillprozess jederzeit abbrechen
- bereitet euch gemeinsam auf den Prozess vor

Eine Möglichkeit:
Idealerweise ist euer Partner/in Zuhause und kann die Einschlafbegleitung primär übernehmen, denn die Kinder verstehen nicht sofort warum ein Stillen nicht mehr möglich ist (gerade wenn sie von der Stillenden Mama beim Einschlafen begleitet werden.)
Es kann den Kindern auch helfen wenn die Mama nicht verfügbar ist (z.B. abwesend bei einem Spaziergang oder zumindest in einem anderen Raum)
Die Person der Einschlafbegleitung kann Rituale zur Beruhigung einführen, z.B. singen, summen, streicheln etc.

Eine andere Möglichkeit:
Die letzte Stillmahlzeit kann wie gewohnt stattfinden, nur dass euer Kind nicht mehr an der Brust einschläft, sondern ihr die Stillmahlzeit Tag für Tag kürzt. Anstatt euer Kind in den Schlaf zu stillen bietet ihr andere Beruhigungsmöglichkeiten wie z.B. Schnuller, Flasche, streicheln, summen oder ähnliches an. Hier kann euer Partner/in eine große Rolle spielen.

Nochmal zur Erinnerung Abstillen ist ein Prozess und es brauch Zeit, so kann es sein dass ihr Wochen braucht um vom Einschlafstillen zum Einschlafen mit Ritualen kommt.

Auch das ablegen im eigenen Bett (im Elternschlafzimmer) kann den Kindern deutliche Signale senden um die Situation besser zu verstehen, ist aber definitiv kein Muss zum Abstillen.

Klare Strukturen ob es Rituale, Umgebung oder anderes ist, kann euch als Familie helfen um den Prozess des Abstillens zu erleichtern.

SCHLAF *Begleitung*

In Zusammenhang mit Stillen

SCHLAFEN AUSERHALB DER GEWOHNTEN UMGEBUNG

Schlafen bei Freunden/ Großeltern - hier wird nochmal unterschieden ob mit Elterlicher Begleitung oder ohne.

Schlafen außerhalb der gewohnten Umgebung aber mit den Eltern, wie z.B. im Urlaub oder bei Freunden.
Das ist häufig für die Kinder gar kein Problem, denn der Schlaf ist an die Eltern gekoppelt und nicht unbedingt an die Umgebung.

Tut sich euer Kind dennoch schwer, kann folgendes helfen:

- Rituale praktizieren, welche euer Kind schon von Zuhause kennt
- eigene Bettwäsche, Kinder verbinden vieles mit Gerüchen
- Nähe und Zuneigung, zeigt Verständnis und bleibt geduldig
- gewohnte Lichter nutzen (Stilllicht)
- Vertraute Gegenstände (Kuscheltiere etc.)

Schlafen außerhalb der gewohnten Umgebung aber ohne die Eltern, z.B. Mittagsschlaf bei den Großeltern/ Schlafen in der Kita.

Wichtig vorab, hierfür muss dein Kind nicht abgestillt sein!

Häufig klappt das schlafen in Einrichtungen wie der Kita oder auch bei den Großeltern relativ reibungslos. Die ersten Male werden sicherlich eine neue Erfahrung für dein Kind sein und gewisse Herausforderungen mit sich bringen.

Sollte es auch auf Dauer bei deinem Kind zu Stress führen können euch bzw. der Person der Einschlafbegleitung folgende Dinge helfen:

- Rituale, welche ihr mit eurem Kind bereits bei der Einschlafbegleitung Zuhause nutzt
- eigene Bettwäsche, Kinder verbinden vieles mit Gerüchen
- geduld und Zeit, macht dem Kind keinen Stress, versucht es hinzulegen, zeigt Verständnis wenn es weint und unruhig ist, lasst es aber nicht längere Zeit schreien
- als Großeltern, macht gemeinsam einen Mittagsschlaf/ bietet Nähe und Zuneigung
- Einschlaflieder können tolle Rituale für bei den Großeltern sein
- Sauger oder Flasche bei kleinen Kindern (Säuglingen) zur Beruhigung und Nahrungsaufnahme (je nach Alter)
- schläft euer Kind mittags häufig im Kinderwagen, kann auch das genutzt werden, wenn euer Kind in Betreuung zu den Großeltern geht