



BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC

www.bdl-stillen.de



VLS Association of South Tyrolean/Italian Lactation Consultants/IBCLC

www.stillen.it



VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

www.stillen.at

SwiLacta

SWILACTA, Schweiz



elacta

Europäische Laktationsberaterinnen Allianz

www.elacta.eu

Plötzliches Abstillen – eine schwierige Situation aktiv gestalten



Foto: © Mikolette, iStock

Abstillen tatsächlich nötig?

- › **Stillstreik – Brustverweigerung des Babys:** Manchmal kommt es vor, dass ein Baby – meist im Alter zwischen drei und acht Monaten – aus heiterem Himmel plötzlich die Brust verweigert. Solch ein Stillstreik dauert meist einige Stunden bis Tage und kann so plötzlich aufhören, wie er begonnen hat.
- › **Medikamente:** Für die meisten Erkrankungen gibt es eine Reihe von Medikamenten. Ihr Arzt kann oft ein stillverträgliches Präparat auswählen, welches auch in der Stillzeit ohne Einschränkungen genommen werden darf.
- › **Stillpause:** Die Einnahme von einigen Medikamenten, einige Untersuchungsmethoden mit radioaktiven Isotopen oder andere Umstände machen vielleicht eine Stillpause nötig. Wenn eine vorübergehende Beeinträchtigung der Muttermilch oder eine vorübergehende Abwesenheit der Mutter unumgänglich ist, muss nicht gleich abgestillt werden.

Wenn Sie gezwungen sind rasch abzustillen, sind Sie und/oder Ihr Baby vermutlich in einer schwierigen Situation. Möglicherweise geben Ihre eigene oder die Gesundheit Ihres Babys Anlass zur Sorge. Doch Vorsicht, auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht, nicht immer ist Abstillen wirklich nötig. Vielleicht brauchen Sie mehr Information. Versorgen Sie vorerst Ihr Kind mit künstlicher Säuglingsnahrung und erhalten Sie mittels Milchpumpe Ihre Milchproduktion aufrecht. So gewinnen Sie Zeit, um eine gute und für Sie stimmige Entscheidung treffen zu können.



Auch bei raschem Abstillen etwas Zeit einplanen:

Die Brust reagiert im Sinne von Angebot und Nachfrage. Auch wenn momentan wenig oder gar keine Milch angefordert wird, braucht die Brust einige Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen.

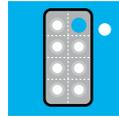
Wenn Sie auch trotz dringendem Abstillgrund einige Tage Zeit haben, ersetzen Sie vorerst nur jede 3., (oder bei Bedarf jede 2. Mahlzeit) durch künstliche Säuglingsnahrung und (je nach zeitlicher Möglichkeit) 2 bis 3 Tage später weitere Mahlzeiten. Zwischenzeitlich sollten Sie gerade so viel Milch austreichen oder abpumpen, dass die schmerzhaft Spannung in der Brust nachlässt. Ein gewisser „Restdruck“ vermindert die Milchproduktion.

Dürfen oder wollen Sie Ihr Baby ab sofort nicht mehr an die Brust legen, so kann eine Pumpe helfen. Wurde Ihr Baby alle 2 Stunden gestillt, so können Sie z.B. alle 3 Stunden abpumpen und diese Abstände allmählich verlängern. So vermeiden Sie einen unangenehmen Milchstau. Wenn Sie immer weniger Milch abpumpen, verringert sich die Milchbildung allmählich.

Eine heiße Dusche kann eine gute Vorbereitung für das Abpumpen sein. Nach dem Pumpen sind für die meisten Frauen kühlende Auflagen angenehm (z.B. Quark- [Topfen-] oder Kohlaufgaben). Ein gut sitzender BH kann die gefüllte Brust unterstützen, er sollte aber keinen unangenehmen Druck ausüben.

Trinken Sie nach Ihrem Durstgefühl. Möglicherweise ist es sinnvoll, die Kochsalzzufuhr einzuschränken, da Kochsalz Flüssigkeit im Körper bindet.

Viele Frauen berichten über gute Erfahrung mit Salbei- oder Pfefferminztee zur Milchreduktion.



Ohne Medikamente abstillen?

Diese uralte Art des Abstillens ist vielfach in Vergessenheit geraten, sie ist aber eine gute Möglichkeit das Abstillen selbst aktiv zu gestalten und die Nebenwirkung der Medikamente zu umgehen. Nach der unmittelbaren nachgeburtlichen Phase wurde die Wirksamkeit von Prolaktinhemmern (Abstillmedikamente) nie nachgewiesen. Da die Milchbildung nach einigen Wochen nicht mehr so stark von Hormonen gesteuert wird, ist ein erfolgreicher Einsatz von Prolaktinhemmern unwahrscheinlich. Selbst direkt nach der Geburt kann es trotz Einnahme von Prolaktinhemmern zu einem Milcheinschuss kommen. Wenn Sie wie zuvor beschrieben die Still- oder Pumpzeiten langsam hinauszögern und /oder immer weniger Milch entleeren unterstützen Sie, ganz ohne Medikamente, die Regulationsfähigkeiten ihres Körpers die Milchproduktion selbst zu reduzieren und bereits gebildete Milch wieder zu resorbieren.



Trost für das Kind:

Plötzliches Abstillen ist meist für Mutter und Kind traumatisch. Plötzlich ist die vertraute Quelle von Trost, Nähe und Nahrung nicht mehr greifbar. Es gibt viele andere Möglichkeiten (wenn nötig auch vom Vater oder anderen engen Bezugspersonen), um dem Kind Nähe, Körper- und Hautkontakt anzubieten. Z.B. Tragen des Babys im Arm oder in einer Tragehilfe, Babymassage, ein gemeinsames Bad, Singen und Tanzen mit dem Baby im Arm, sanftes Schaukeln in einer Hängematte oder auch der Schnuller. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Ihrem Einfallsreichtum freien Lauf.

Suchen Sie in dieser schweren Zeit Hilfe und Unterstützung durch eine IBCLC.



IBCLC

* Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC