

Liebe Stillende,

du hast dein Kind lange und gerne gestillt. Jetzt spürst du, es ist an der Zeit, das Stillen zu beenden. Dein Kind ist wahrscheinlich anderer Meinung und möchte diese geliebte Gewohnheit noch nicht aufgeben. Das ist nicht verwunderlich, denn sein ganzes Leben lang war deine Milch in den verschiedensten Situationen sein Halt. Es ist noch so klein, dass es sich nicht vorstellen kann, wie es ohne sie zurechtkommen soll.

Aber sei unbesorgt! Jedes Bedürfnis, das dein Kind bisher mit deiner Milch gestillt hat, kann auch anders gestillt werden.

Es wird protestieren, es wird vermutlich laut weinen und schimpfen – aber es wird dadurch keinen Schaden nehmen, denn du bist ja da.

Begleite dein Kind, gib ihm Worte für seine Gefühle und zeige ihm, dass du es verstehst. Doch zeige ihm auch ganz klar, dass du hinter deiner Entscheidung stehst. Zeige ihm, dass du deine Grenzen wahrst und somit ebenso gut für dich selbst sorgst wie für dein Kind. So ein Vorbild zu sein ist vielleicht das wichtigste Geschenk, das du deinem Kind machen kannst.

Gemeinsam werdet ihr neue Wege finden, Bedürfnisse zu „stillen“, und dabei das Stillen in guter Erinnerung behalten.

Worüber du dir vor dem Abstillen Gedanken machen solltest und welche Punkte zu beachten sind, kannst du dem Wegweiser durch die Abstillzeit im Anhang entnehmen. Wenn du dir darüber hinaus noch mehr Begleitung oder Rückenstärkung wünschst, melde dich gerne bei mir!

Von Herzen alles Liebe,

Mildi

Seit du auf der Welt bist,
hast du meine Milch getrunken.



Meine Milch war deine Nahrung,
dein Trinken, dein Trost,
dein Ganz-ruhig-Werden.