

---

Links:

- [www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)
- [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

---

Merkblatt 3.2

Stillzeit

---

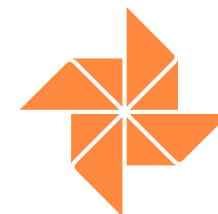


## Das Abstillen

Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



---

Wenn weniger oft gestillt wird, geht auch die Milchbildung zurück – ganz nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage.

## Vorgehen und unterstützende Massnahmen beim Abstillen

- Für rasches Abstillen alle zwei bis drei Tage eine Stillmahlzeit weglassen.
- Für langsames Abstillen pro Woche eine Stillmahlzeit weglassen.
- Mit derjenigen Stillmahlzeit beginnen, bei der am wenigsten Milch vorhanden ist oder die ohnehin den Bedürfnissen entspricht.
- Eine Brei- oder Flaschenmahlzeit ersetzt eine Stillmahlzeit.
- Die Abstände zwischen dem Ansetzen oder Pumpen verlängern.
- Die Stillmahlzeiten respektive Pumpsequenzen verkürzen.
- Nach dem Stillen oder Abpumpen Kälte auflegen (Cold-Pack).
- Zwei bis drei Tassen Salbei- oder Pfefferminztee pro Tag trinken.
- Evtl. homöopathische Mittel einnehmen.
- Gut sitzende Büstenhalter ohne Bügel tragen.

**Keinen Kampfer** zum Abstillen verwenden.

Die Dämpfe, die das Kind einatmet, können ihm schaden.

Falls das Abstillen sehr schnell gehen muss, können unter ärztlicher Aufsicht auch Medikamente eingenommen werden.

Zwei bis drei Monate nach dem Abstillen kann noch tropfenweise Milch aus der Brustwarze austreten.

## Wenn die Brüste spannen

- Feuchtwarme Kompressen auflegen und mit einer Brustmassage das Gewebe entspannen.
- Mit der Pumpe oder der Hand die Brust wenig entlasten.
- Bei gestauten, schmerzhaften Brüsten können zusätzlich Quark-, Eiskompressen oder andere kühlende Umschläge hilfreich sein (erhältlich in Drogerien und Apotheken).