

Liebe Stillfamilie,

Dieses Buch ist für euch. Es richtet sich an euch als Familie, ich werde im Folgenden aber zur Vereinfachung die stillende Mutter ansprechen.

Die Stillzeit ist eine aufregende und besondere Zeit. Jede Stillbeziehung ist individuell und jede stillende Mutter und ihr Kind haben individuelle Bedürfnisse. In diesem Buch geht es um das Abstillen in der Nacht. Hier ist es wichtig für dich zu wissen: das ist keine allgemeine Lösung für alle und es ist nicht verpflichtend. Es ist aus entwicklungspsychologischer und evolutionsgeschichtlicher Sicht normal, dass Kinder nachts wach werden und sich Sicherheit und Schutz bei Ihren Bezugspersonen suchen. Daher kann es sein, dass dein Kind nachts auch weiterhin wach wird. Das Stillen kann dabei besonders praktisch sein, wenn es für dich als Mama angenehm ist und du dich dabei gut fühlst, oder dabei selber zur Ruhe kommst und weiterschlafen kannst. Es ist jedoch möglich, dass eine Zeit kommt, in der du nachts nicht mehr stillen möchtest oder es für dich nicht mehr passt. Dafür brauchst du nicht komplett abzustillen. Es ist möglich, das Abstillen auf die Nacht zu begrenzen oder auf eine bestimmte Zeit. Der Vorteil ist, dass du nicht abrupt abstillst und die Möglichkeit hast, deine Bedürfnisse und die deines Kindes aufeinander abzustimmen. Dieses Buch kann dich darin unterstützen, dein Kind bedürfnisorientiert zu begleiten. Das Buch ist als Hilfe gedacht, um deinem Kind den Ablauf zu erklären und euch beide darauf vorzubereiten. Mit einigen Infos möchte ich dich noch begleiten, damit du gut informiert bist.

Hier sind wichtige Voraussetzungen die du kennen solltest, bevor du beginnst:

- Dein Kind ist über 12 Monate alt
 - o Vorher ist es wichtig, dass Kinder nachts weiter gestillt werden, da die Muttermilch im ersten Lebensjahr ihre Hauptnahrungsquelle ist. Daher ist es im ersten Lebensjahr von Bedeutung, dass Kinder häufig wach werden. Das häufige wach werden ist in dieser Zeit wichtig, um sich sicher zu fühlen, für die Gehirnentwicklung und es kann sie vor dem plötzlichen Kindstod schützen.
 - o Falls dein Kind jünger ist und du für die Nächte Unterstützung brauchst, dann ist es wichtig, sich von einer ausgebildeten Stillberaterin oder durch eine bedürfnisorientierte Schlafberaterin Unterstützung zu holen. Diese individuelle Begleitung wird mit dem Buch nicht abgedeckt.

- **Der Wunsch nachts abzustillen kommt von dir und nicht von anderen**
 - o Dies ist eine sehr wichtige Voraussetzung. Kleinkinder stillen nachts, um das Erlebte vom Tag zu verarbeiten und um sich Sicherheit zu holen. Wenn du unsicher bist, kann sich die Unsicherheit auf dein Kind übertragen, welches den Prozess erschweren kann. Dadurch kann es sein, dass dein Kind durch diese Verunsicherung mehr Nähe sucht, um sich Sicherheit zu holen und dadurch häufiger zum stillen wach wird. Wenn du dir sicher bist, dass du nachts nicht mehr stillen möchtest, dann gehst du automatisch mit einer anderen Haltung an die Situation und kannst dein Kind optimal begleiten, auch wenn es traurig ist.
- **Wähle einen passenden Zeitpunkt**
 - o dieser sollte für dich und dein Kind passen. Der richtige Zeitpunkt ist individuell und kann nicht von anderen Personen vorgegeben werden.
 - o in Zeiten, in denen es Umstellungen gibt wie Übergang in die Kita, Umzug, dein Kind krank ist oder ähnliches, dann ist es ein ungünstiger Zeitpunkt nachts etwas zu verändern. Dies kann zu einer großen Verunsicherung bei deinem Kind führen und den Prozess erschweren.
 - o Für dein Kind ist ein passender Zeitpunkt dann, wenn du merkst, dass es mehr von Abläufen begreift und damit auch verstehen kann, was es bedeutet, wenn die Milch schläft oder nachts nicht zu Verfügung steht.

Der Ablauf:

1. Lies regelmäßig dieses Buch mit deinem Kind und bespreche den Ablauf. Erkläre deinem Kind, dass du da bist und es liebevoll begleitest.
2. Wenn du merkst, dass für euch die Zeit gekommen ist, nachts nicht mehr zu stillen, dann kannst du damit anfangen, es tagsüber zu thematisieren und zu besprechen. Dabei ist es wichtig, deinem Kind zu erklären und zu zeigen, was der Unterschied zwischen Tag und Nacht ist und was hell und dunkel bedeutet (dies ist vor allem wichtig, wenn du z.B. eine Lampe zur Unterstützung als Signal verwenden möchtest). Es ist dann empfehlenswert auch tagsüber schon zu erklären, welche Alternativen es gibt, wenn die Milch nicht zur Verfügung steht. Das kann zum Beispiel so aussehen, dass ihr euch dann aneinander kuschelt, oder du bei Durst deinem Kind Wasser anbietest. Auch hier ist es wichtig, die Alternative zu wählen, die zu euch passt.

3. Wenn der Abend da ist und du spürst, dass es für euch beide, oder für dich der richtige Zeitpunkt ist, nachts abzustillen, dann erkläre deinem Kind, dass heute Nacht die Milch schlafen wird. Lest das Buch gemeinsam. Wiederhole und erkläre deinem Kind, dass, wenn es nachts wach wird, du da bist, um es zu begleiten. Wiederhole dann auch die Alternativen zum Stillen und bespreche das klar mit deinem Kind.
4. Es ist empfehlenswert eine Flasche mit Wasser, welche dein Kind schon kennt, im Bett zu haben, um Wasser anbieten zu können, wenn dein Kind Durst hat.
5. Es kann sein, dass es deinem Kind schwerfällt, sich auf die neue Situation einzulassen. Dies kann dazu führen, dass dein Kind in den ersten Nächten beim Aufwachen weint und viel Nähe braucht. In diesen Situationen ist es wichtig, für dein Kind da zu sein, es zu begleiten und die Nähe zu geben, die es braucht. Es ist wichtig, dass du diese Nächte begleitest und ihr am besten im gleichen Bett schlaft, um schnell reagieren zu können. Es ist vorteilhaft, darauf zu achten, dass du mit deinem Kind liegen bleibst, damit es lernen kann, im Bett gemeinsam weiter zu schlafen. Das ist vor allem dafür wichtig, um genauso dir ein Weiterschlafen zu ermöglichen.
6. Bleibe klar und gib dir und deinem Kind Zeit für die Umstellung. Der Prozess kann mehrere Nächte anhalten. Solltest du merken, dass ihr beide noch nicht so weit seid, dann ist es in diesem Fall in Ordnung abubrechen. Lasst dann etwas Zeit vergehen, bis ihr es erneut versucht. Wichtig ist, dass du dann wieder den richtigen Zeitpunkt wählst, indem du darauf achtest, dass die Voraussetzungen erfüllt sind. Achte darauf, dass dies nicht zu häufig passiert, da dein Kind in diesem Fall Klarheit braucht. Zu viele Neuentscheidungen können Unruhe und Unsicherheiten beim Kind auslösen.
7. Du kannst das Buch an eure Situation anpassen, das bedeutet:
 - das Einschlafen zum Beginn der Nacht kannst du so begleiten, wie es für euch beide passt. Für manche passt es, das Kind zum Einschlafen zu stillen und dann erst wieder am Morgen. Eine andere Möglichkeit ist es, dein Kind zu stillen, wach abzudocken und

dann beim Einschlafen im Körperkontakt zu begleiten. Achte nochmal darauf, dass du den Ablauf, für den du dich entscheidest mit deinem Kind besprichst und so umsetzt.

- Du kannst dir ein Licht z.B. mit einer Zeitschaltuhr oder einem Lichtwecker vorbereiten, welches angeht, wenn es wieder Zeit zum Stillen ist. Vor allem in den Wintermonaten ist es empfehlenswert, wenn es morgens später hell wird. Eine weitere Möglichkeit ist, deinem Kind zu zeigen, woran es am Fenster erkennt, wann es morgens ist.
- In diesem Buch wird der Begriff „Milch“ genutzt, wenn dein Kind eine andere Bezeichnung für das Stillen nutzt, dann ersetze das Wort gerne, dies trifft auch auf die Personen und Gegenstände, denen im Buch Gute Nacht gesagt wird, zu.

Gibt es Ausnahmen?

Ja! Das sind die Vorteile darin nicht komplett abzustillen. Du kannst alles an deine Bedürfnisse und die deiner Familie anpassen. In Zeiten, in denen dein Kind z.B. krank ist, kann es hilfreich sein, nachts wieder zu stillen, wenn es für dich in Ordnung ist, es ist aber keine Pflicht. Die Muttermilch kann dabei helfen, die Schmerzen (die häufig vor allem zum Abend und in der Nacht zunehmen), z.B. bei einer Krankheit oder beim Zahnen zu stillen und sie bildet Antikörper, die dein Kind unterstützen können. Wenn es deinem Kind wieder besser geht, kannst du nachts wieder abstillen und zu eurer vorherigen Routine zurückkehren, indem du das klar mit deinem Kind erneut besprichst.

Dieser Text dient dir als Unterstützung als allgemeine Anleitung und Anreiz dafür, wie nachts abgestillt werden kann. Eure Aufgabe als Familie ist es, das Buch auf eure Situation anzupassen. Jede Stillbeziehung ist individuell und jedes Kind hat seine eigenen Stillbedürfnisse bezüglich der Dauer und Häufigkeit. Eine individuelle Begleitung durch eine Stillberaterin ist empfehlenswert. Das gilt vor allem bei Unsicherheiten oder wenn ihr den Wunsch habt, persönlich begleitet zu werden, um den Weg zu finden, der zu euch passt.

Ich wünsche euch alles Gute für eure weitere Stillreise.