








ABSTILLPLAN

-  Von der Geburt an bis mindestens zum 5. Monat solltest du deinen Mini nur Stillen oder ihm alternativ industriell hergestellte Säuglingsmilch geben.
-  Ab dem 5. Monat kannst du damit beginnen, eine Milchmahlzeit durch einen Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei zu ersetzen. Dabei mit einer Zutat anfangen und etwa mit einer Woche Abstand eine neue einführen.
-  Frühestens mit dem 6ten Monat kannst du dann mit dem abendlichen Milchbrei beginnen.
-  Mit Beginn des 7ten Monats darfst du einen Getreide-Obst-Brei einführen und dadurch eine weitere Still-Mahlzeit ersetzen.
-  Zu Beginn des 10. Monats kann zur Familienkost übergegangen werden. Spätestens zu diesem Zeitpunkt solltest du im Idealfall alle Stillmahlzeiten bis auf das frühmorgendliche Stillen durch Beikost ersetzt haben. Wenn du möchtest, kannst du diese Stillmahlzeit durch ein Fläschchen ersetzen.





TIPPS UND TRICKS - DAS HILFT WIRKLICH

- Quarkwickel: Sie kühlen die Brust und wirken abschwellend.
- BH ohne Bügel: Eng anliegend vermindert er die Durchblutung und somit die Milchproduktion.
- Kühlen, kühlen, kühlen: Vermindert die Durchblutung und somit ebenfalls die Bildung neuer Muttermilch.
- Teekompressen auf die Brust: Abgekühlte Salbeitee - Kompresse für 20 Minuten auf die Brust legen.
- Brust austreichen mit Marmet-Technik.
- Globuli Phytolacca D6 zur Unterstützung beim Abstillen.
- Abhilfe durch Milchpumpe: Wichtig dabei ist, gerade nur so viel aus der Brust abzupumpen, sodass die Spannung nachlässt. NICHT LEERPUMPEN!
- Salbei und Pfefferminztees trinken, welche die Milchproduktion hemmen.