

Liebe Familien,

Stillen Sie noch? Darauf gibt es meist drei Antworten: 1. "Ja, und das ist auch gut so", 2. "Nein." oder 3. "Ja, aber wir möchten eigentlich damit aufhören". Wenn Sie die Frage für sich mit der dritten Möglichkeit beantworten, dann sind Sie meist noch nicht ganz davon überzeugt, dass nun der geeignete Zeitpunkt für das Abstillen gekommen ist. Es kann aber auch gut sein, dass Sie noch nach einem Weg suchen, der diesen Übergang für Sie und Ihr Kind nicht so abrupt gestaltet, wie es viele Ratschläge aus dem Familien- und Bekanntenkreis vorgegeben. Deshalb möchten wir Ihnen diese Woche eine Alternative zu den gut gemeinten Hinweisen an die Hand geben:



Sanftes Abstillen nach dem 1.Lebensjahr - Tipps und Tricks

Es gibt wenige Mama-Themen die so kontrovers diskutiert werden wie das (Ab-)Stillen. Scheinbar hat jede Person um Sie herum eine Meinung dazu und oft fühlen sich Mütter verurteilt für ihr Stillverhalten. Vorneweg: Wann der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist, entscheiden IMMER Mama und Kind. Leider passiert es aber auch oft, dass sich Mütter durch Partner, Schwiegermutter etc. zum Abstillen gedrängt fühlen. Wie Sie den Prozess selbstbestimmt angehen, erfahren Sie in folgendem Erfahrungsbericht einer Mama:

Link zum Video: [Sanftes Abstillen - mein Erfahrungsbericht](#)

Abstillen ist wirklich alles andere als leicht. Idealerweise ist dies ein Prozess über mehrere Monate. Die Realität sieht jedoch oft anders aus und erlaubt dies nicht. So möchten Sie z.B. abstillen, weil Sie nicht wissen, wie sie Arbeiten und Stillen bzw. Kita und Stillen unter einen Hut bekommen sollen. Oder Sie können einfach nicht mehr, weil das Kleinkind seit einem Jahr nachts jede Stunde an die Brust will. Oder Sie haben einfach keine Lust mehr darauf, dass das Kind an Ihrer Brust nuckelt. Alle Gründe sind legitim und OK. Wenn Sie gerne sanft abstillen möchten und nicht wissen, wie Sie anfangen und durchhalten sollen, dann hilft Ihnen dieser Podcast hoffentlich weiter:

Link zum Podcast: [Abstillen - Wann und wie hört man denn nun auf? | "Hallohebamme"](#)

Es gibt viele verwirrende Bücher und Zeitschriftenartikel, die Eltern Tipps zum "richtigen" Abstillen geben. Wir denken, es muss doch eine 3. Alternative geben, zwischen Schreien lassen des Kindes oder sich selbst unterzuordnen und das Kind die ganze Nacht stillen zu lassen, und die gibt es tatsächlich:

Link zum Artikel: [Das 10-Nächte-Programm für besseres Schlafen im Familienbett | stillkinder.de](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Abstillen kostet viel Energie und damit Sie diese wieder gut auftanken können, gibt es diese Woche fruchtige Power Balls für die ganze Familie und vorneweg eine Brottorte mit Gurke und Radieschen. Volle Kraft voraus!

Link zum Rezept: [Brottorte mit Gurke und Radieschen](#)

Link zum Rezept: [Fruchtige Power-Balls](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Wie wäre es damit, mal wieder was für sich selbst zu tun? Einfach mal wieder die Hüften kreisen zu lassen und ganz nebenbei die Körpermitte zu stärken? Ein Spaß für die ganze Familie! Hier sehen Sie, wie Sie Ihren Hula Hoop Reifen spielend leicht und günstig selber machen können! Viel Spaß!

Link zum DIY-Video: [DIY Hula Hoop | Reifen für unter 10 Euro | Selbst machen | Anleitung](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*“Muss das Baby hier so rumschreien?
- Das schreit nicht rum, das bestellt sich Essen.”*

In diesem Sinne, alles Gute! ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft