

Hier unsere Geschichte:

Meinen Sohn habe ich damals 11 Monate gestillt bis er quasi selber abgestillt hat. Ich dachte immer, diese Story vom selber Abstillen denken sich Mütter aus, um ihren Entscheid zu rechtfertigen. Weit gefehlt, bei uns hat tatsächlich mein Sohn das Ende der Stillzeit bestimmt. Meine erste Stillzeit verlief also wie im Bilderbuch.

Vor zwei Monaten kam meine Tochter zur Welt. Nach erheblichen Komplikationen, auf die ich jedoch an dieser Stelle nicht weiter eingehen will, habe ich noch im Spital mit Tabletten (Dostinex) schweren Herzens abgestillt...

Ca. 14 Tage hatte ich keine Milch mehr und fütterte die Kleine mit Aptamil; eines Abends bemerkte ich erstaunt einen Tropfen Milch. Da es mir wieder viel besser ging, kam mir die Idee, ob man wohl diese paar Tropfen wieder "ankurbeln" kann und begann im Internet zu recherchieren. (Ich muss dazu sagen, dass ich bei meinem Sohn enorm viel über das Stillen gelesen habe und daher wohl ein gewisses Know-how besteht.) Dass es für meine "Idee" sogar einen Fachbegriff - Relaktation - gibt, wusste ich allerdings nicht. Zudem findet man im Internet selten positive Berichte; die meisten haben bald einmal aufgegeben.

Kurzerhand kontaktierte ich eine Stillberaterin, um nicht lediglich Meinungen aus dem Netz zu haben, sondern auch welche aus professioneller Sicht. Sie wurde zu meiner Begleiterin und stand mir jeweils kompetent und motivierend zur Seite.

So begann ich mit 8-10x pumpen täglich; in den ersten Tagen kamen morgens einige Tropfen, danach den ganzen Tag nichts mehr. Zugegeben, eine echte Zerreißprobe... 10x min. 15 Minuten pumpen und abends waren gerade einmal insgesamt 3 Tropfen da...

Doch allmählich wurde es besser. Sobald die Menge etwas grösser war, legte ich meine Kleine immer an. Auch in dieser Zeit benötigte ich oft ein enormes Durchhaltevermögen: Durch das Anlegen, Nachfüttern und Pumpen dauerte eine Mahlzeit schnell mal eine Stunde und ich wollte ja auch noch Zeit für meine beiden Kinder haben. (Habe übrigens auch das BES probiert. Dabei stellte ich allerdings fest, dass es nichts für uns war. Irgendwie hatte ich von den ganzen "technischen Geräten" wie Pumpe und Flasche genug und ich wollte die Kleine nicht ans BES gewöhnen, danach wieder abgewöhnen usw.)

In der Zwischenzeit kann ich stolz sagen: Wir haben's geschafft!! Die Kleine trinkt die Milch nun direkt aus der Brust (und in meinem Tiefkühler ist ein riesiger Vorrat an abgepumpter Milch - quasi "für alle Fälle") - der Bedarf meiner Tochter ist somit also mehr als gedeckt. Wir geniessen unsere Stillzeit beide sehr und ich hoffe, dass sie noch lange andauert. Es hat sich sooo gelohnt!!

Ich bin mir bewusst, dass die optimale Theorie des Stillens anders aussieht. Aber die Realität diesbezüglich sieht nun einmal sehr oft anders aus. Es gibt im Umfeld genug Nachrichten von Frauen, die enttäuscht und entnervt aufgegeben haben. Diese Frauen möchte ich zu einem "Plan B" ermuntern.

Ich habe übrigens meinen Bericht in einem Stillforum veröffentlicht und das Feedback war immens: Viele lobende Worte, aber auch viele Fragen von Frauen. Ich hätte nie gedacht, dass so viele Frauen mit dem Aufgeben des Stillens hadern und am Relaktieren interessiert sind... Ausserdem gibt es sehr

viele, die, wie ich damals, gar nicht wissen, dass so was überhaupt möglich ist. Wohl auch deswegen, weil's effektiv nur mit viel Disziplin und Aufwand zu bewerkstelligen ist.

Josiane Ruppen-Wyss