



ABSTILLEN NACH GORDON: Der 10-Punkte Plan

Wenn deine Nächte (zu) anstrengend sind, weil dein Baby so oft gestillt werden möchte, kannst du versuchen, es nachts abzustillen. Eine Möglichkeit ist das Abstillen nach **Gordon mit einem 10-Nächte-Plan**.

Voraussetzungen:

- Dein Kind ist mindestens 1 Jahr alt.
- Dein Kind ist gesund, zahnt nicht und steckt in keinem Entwicklungsschub.
- Beide Elternteile sind von der Methode überzeugt.
- Es stehen aktuell keine großen Veränderungen an.

1. PHASE

Nächte 1 bis 3

- **Zeit überlegen:** Wann möchte ich mein Baby nachts nicht stillen?

Wichtig: Die Zeit bleibt über alle Phasen gleich!

- Baby wie gewohnt zum Einschlafen stillen.
- Wenn das Baby aufwacht, kurz stillen – ohne, dass es einschläft.
- Kuscheln, streicheln, leise beruhigen, ggf. tragen, bis es schläft.
- Nach 7 Stunden wieder ganz normal stillen.

Tipp: Evtl. kann es helfen, wenn der Partner das Einschlaf-Kuscheln übernimmt.

2. PHASE

Nächte 4 bis 6

- Baby wie gewohnt zum Einschlafen stillen.
- Wenn es aufwacht – nicht mehr stillen!
- Stattdessen kuscheln, streicheln, leise beruhigen, ggf. tragen, bis es schläft.
- Wenn das Baby Durst hat, etwas Wasser aus dem Becher anbieten.
- Ruhig und geduldig bleiben, auch wenn es schwerfällt.
- Nach 7 Stunden wieder ganz normal stillen.

3. PHASE

Nächte 7 bis 10

- Baby wie gewohnt zum Einschlafen stillen.
- Wenn es aufwacht – nicht mehr auf den Arm nehmen.
- Stattdessen kuscheln, streicheln, leise beruhigen, seine Hand nehmen, bis es einschläft.

Wichtig:

Auch wenn der Plan funktioniert hat:

Wenn dein Baby krank ist, zahnt oder bei einer großen Veränderung möchte dein Baby vielleicht trotzdem gestillt werden.

Das ist dann vollkommen in Ordnung!

Jedes Baby ist anders, deshalb kann es sein, dass der Plan bei euch länger dauert oder gar nicht funktioniert. **Nicht verzweifeln!**