

Stillpositionen

Beim Anlegen sind Sie und Ihr Baby aktiv beteiligt. Sie unterstützen Ihr Kind, indem Sie es zur Brust bringen und so positionieren, dass das Baby die Brust korrekt fassen kann. Es gibt eine Vielzahl von Stillpositionen. Egal welche Sie wählen, wichtig ist, dass es für Sie und das Baby bequem ist. Das Baby soll einen Mundvoll Brustgewebe erfassen können. Ein Wechsel der Stillpositionen während des Tages beugt wunden Brustwarzen und einem Milchstau vor. Einige Regeln sollten Sie beim Anlegen beachten:

- Richten Sie Ihr Umfeld ein (Telefon, Kissen zum Unterstützen, ein Getränk)
- Positionieren Sie sich bequem. Wenn Sie sitzen, sollten Ihre Füße Bodenkontakt haben.
- Bringen Sie das Baby zur Brust – nicht umgekehrt.
- Unterstützen Sie den Körper des Babys. Drehen Sie ihr Baby zu sich (Bauch zu Bauch). Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine Linie.
- Positionieren Sie Ihr Baby so, dass die Brustwarze gegenüber der Nase liegt. So kann das Baby mit dem Kopf etwas zurückgehen und erfasst mehr vom Warzenhof der im Unterkieferbereich liegt. Die Zunge kann so besser arbeiten.
- Unterstützen Sie die Brust, um dem Baby das Erfassen der Brustwarze zu erleichtern
- Achten Sie darauf, dass das Baby durch die Nasenflügel ohne Probleme atmen kann. Ziehen Sie den Po des Kindes etwas näher an Ihren Körper, sollte die Nase zu nahe in der Brust sein.

Lassen Sie sich von einer Fachkraft bei den ersten Versuchen unterstützen.

Stillen im Sitzen: Wiegeposition, Modifizierte Wiegeposition, Rückenhaltung, Hoppe-Reiter-Sitz

Stillen im Liegen: seitlich liegend stillen, auf dem Rücken liegend stillen, Rückenhaltung im Bett halb liegend, über der Schulter liegend stillen