

Hilfreiche Tipps zum Stillen



Stillen ist nicht nur die ideale Nahrung und genau auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Es ist auch über die Schwangerschaft hinaus inniger Körperkontakt für Mutter und Kind und beugt Allergien und Krankheiten vor.

Wenn Sie ein paar Regeln einhalten, wird das Stillen von Anfang an gut gelingen. Die richtigen Handgriffe beim Anlegen haben Sie schnell gelernt und können somit wunden Brustwarzen vorbeugen.

- Machen Sie es sich bequem und stellen Sie ein Getränk in Ihre Nähe, denn Stillen macht durstig.
- Das Baby ist Ihnen ganz zugewandt. Sein Kopf, die Schulter und die Hüfte bilden eine gerade Linie, damit das Baby die Brust gut fassen und die Milch schlucken kann.
- Die Nase des Babys ist auf Höhe Ihrer Brustwarze.
- Erst, wenn Ihr Baby den Mund weit, wie zum Gähnen, geöffnet hat und seine Zunge unten liegt, führen Sie es mit einer zügigen Bewegung an Ihre Brust. Sein unterer Arm wird um Ihren Körper gelegt, damit dieser beim Anlegen nicht behindert.
- Führen Sie Ihr Baby zur Brust und nicht die Brust zum Baby!
- Um gut trinken zu können, muss das Baby einen „guten Mund voll Brust“ haben, das heißt, das Baby muss einen großen Teil des Warzenhofes, nicht nur die Brustwarze fassen.
- Stützen Sie Ihre Brust mit der ganzen Hand wie ein Körbchen.
- Nun können Sie sich zurücklehnen und entspannen.
- Um das Baby von der Brust zu lösen, schieben Sie vorsichtig Ihren kleinen Finger in seinen Mundwinkel.



Verschiedene Stillpositionen



Die bekannteste Position ist die **„Wiegenhaltung“**. Das Baby liegt quer vor Ihnen, Bauch an Bauch, sein Köpfchen in Ihrer Armbeuge. Damit Sie bequem sitzen können, lehnen Sie sich zurück, stellen Ihre Füße auf einen Schemel und legen das Gewicht des Babys auf einem Kissen ab.



In der sogenannten **„Footballhaltung“** können Sie noch besser sehen, ob Ihr Baby die Brust richtig nimmt. Dazu legen Sie Ihr Kind unter einen Arm, bis die Beinchen zu Ihrem Rücken zeigen. Wichtig ist, dass Ihr Baby ganz auf der Seite liegt und Sie sein Gewicht auf einem Kissen ablegen.



Vor allem für nachts ist **„auf der Seite liegend“** eine geeignete Stillposition. Mutter und Kind liegen dicht an dicht ganz auf die Seite gedreht. Schieben Sie sich ein Kopfkissen unter den Kopf und legen zunächst den unteren Arm um Ihr Baby. Wenn es gut trinkt, stützen Sie seinen Rücken mit einem Kissen oder einem zusammen gerollten Handtuch ab. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Schulter- und Nackenbereich entspannen.

Alles Gute, Ihre Hebamme