



# Infoblatt

## Anlegen und Stillpositionen

### Eine gute Anlegetechnik hilft Ihnen und Ihrem Baby

Ihr Baby kann richtig angelegt effektiv saugen und bekommt so genug Milch. Sie selbst beugen mit einer korrekten Anlegetechnik wunden Brustwarzen vor. Sollten Sie bereits Schmerzen haben, unterstützt es den Heilungsprozess, wenn Sie die Anlegetechnik korrigieren. Eine bequeme Stillposition verhilft Ihnen und Ihrem Baby zu einer gemütlichen Kuschelzeit.

Sie und Ihr Baby sind ein Stillteam: Möglicherweise saugt Ihr Kind von Geburt an wunderbar und weder Sie noch Ihr Baby brauchen Unterstützung. Vielleicht brauchen Sie beide aber auch etwas Lernzeit und Anleitung. Erste Informationen hierzu erhalten Sie in diesem Infoblatt. Wenden Sie sich bei Fragen gerne auch an eine LLL-Stillberaterin, die Ihnen individuelle und praktische Tipps geben kann.

### Anlegen

Ob im Sitzen, halb zurückgelehnt oder im Liegen – in einer bequemen Position und gemütlich mit Kissen gestützt können Sie und Ihr Kind sich beim Stillen entspannen. Im Sitzen kann es angenehm sein, die Beine auf einen Hocker zu stellen. Nach einem Kaiserschnitt schützt ein Kissen auf dem Schoß, nach einem Dammschnitt kann im Liegen ein Kissen zwischen den Beinen zur Entlastung hilfreich sein. Viele Frauen richten sich eine gemütliche Stillecke ein, in der immer etwas zu Trinken, zum Knabbern, ein paar Spucktücher, etwas zu Lesen und vielleicht Bilderbücher und Puzzle für das größere Geschwisterkind bereit liegen.

- Legen Sie Ihr Baby immer bei seinen ersten Hungerzeichen an. So kann es ruhig trinken, bevor es ganz aufgeregt ist und schon weint. Erste Hungerzeichen können Unruhe, Schmatzen, Suchbewegungen und Saugen an den Fingern sein.
- Halten Sie Ihr Baby auf der Höhe Ihrer Brust. Zur Entlastung Ihrer Schulter- und Rückenmuskulatur können Sie Ihren Arm auf einem Kissen auf dem Schoß ablegen. Das Gewicht Ihres Babys wird so von dem Kissen getragen. Manche Frauen nutzen gerne Stillkissen, andere Kopf- oder Sofakissen. Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt, so dass es den Kopf nicht überstrecken oder seitlich drehen muss.
- Fassen Sie mit einer Hand Ihre Brust im C-Griff (Daumen oben, die vier Finger unten, so als ob Sie ein belegtes Brötchen oder einen Hamburger halten würden) und formen Sie die Brust so ein wenig vor.
- Warten Sie nun, bis Ihr Baby den Mund weit öffnet. Wenn es seinen Mund nicht von alleine weit öffnen sollte, streicheln Sie ihm sanft mit dem Finger oder der Brustwarze über Unterlippe und Kinn und machen Sie ihm mit dem eigenen Mund ein deutliches „A“ vor. Sperrt es den Mund wie zum Gähnen auf, ziehen Sie es eng zu sich heran, so dass es mit weit geöffnetem Mund die Brustwarze und einen großen Teil des Brustwarzenhofes erfassen kann. Bringen Sie immer Ihr Baby zur Brust – nicht umgekehrt.



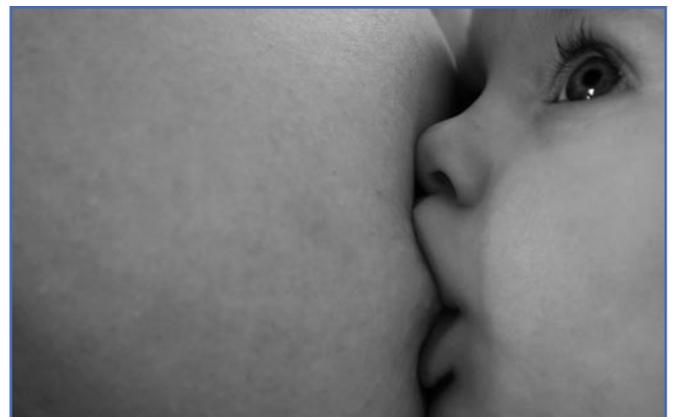
- Nun umschließt es beim Saugen mit seinen harten Kauleisten den Brustwarzenhof, so dass die Brustwarze weit hinten in seinem Mund zu liegen kommt. Nach dem allerersten Anziehen schmerzt das Stillen nicht. Babys Zunge liegt unter Ihrer Brustwarze auf seiner unteren Kauleiste.
- Wenn Ihr Baby gut angesaugt hat, können Sie eventuell die Hand, welche die Brust gestützt hat, loslassen und stattdessen um Ihr Baby legen. Manche Frauen stützen die Brust die gesamte Stillmahlzeit über, manche Frauen brauchen nur für das erste Ansaugen etwas Unterstützung der Brust.
- Ihr Baby liegt jetzt eng Bauch an Bauch mit Ihnen, so dass Sie seinen Bauchnabel nicht sehen können. Es hat Ohren, Schulter und Hüfte auf einer Linie liegen und muss sein Köpfchen zum Trinken nicht zur Seite drehen. Das Baby berührt mit Nase und Kinn ihre Brust.



Es ist nicht notwendig, die Nase Ihres Babys freizuhalten – ein Drücken in die Brust mit dem Finger ist sogar kontraproduktiv und kann Komplikationen verursachen.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby sehr tief mit der Nase in Ihrer Brust versinkt, ziehen Sie seinen Po noch näher an sich heran. Dadurch legt es leicht den Kopf in den Nacken und die Nase wird freier.

- Ihr Baby hat die Lippen nach außen aufgeschürzt. Beim Saugen sehen Sie, wie sich sein Unterkiefer und Ohr mitbewegen. Sie hören Ihr Baby ziehen und schlucken und sehen Milch in seinen Mundwinkeln.



### Stillpositionen

Sie können Ihr Baby einfach in der Stillposition stillen, die Ihnen beiden angenehm ist. Dies kann eine der vorgestellten Positionen sein, genauso gut können Sie eine ganz eigene, bequeme Variante finden. Das Wichtigste ist, dass Sie sich wohlfühlen und Ihr Baby gut trinken kann. Die meisten Mutter-Kind-Paare finden im Laufe der Zeit ihre Lieblingsposition, mit der sie sich wohl fühlen. Vertrauen Sie Ihrer Intuition!

Wenn Sie wunde Brustwarzen oder einen Milchstau haben, kann es hilfreich sein, die Stillposition bewusst mehrmals zu wechseln, um die Brust unterschiedlich zu belasten oder die gestaute Stelle gezielt abtrinken zu lassen. Hinweise dazu finden Sie auch unter den jeweiligen Stillpositionen.

## Zurückgelehntes Stillen

### (Reflexgesteuertes Stillen, Babygesteuertes Anlegen)

Diese Position ist besonders geeignet für die Anfangs- und Kennenlernzeit. Außerdem kann sie als „Bergaufstillen“ hilfreich sein, wenn Sie einen starken Milchspendereflex haben und Ihr Baby sich häufig an der Brust verschluckt.

Legen Sie sich – bequem von Kissen gestützt – halbliegend auf ein Sofa oder ein Bett oder setzen Sie sich weit zurückgelehnt in einen bequemen Sessel. Achten Sie darauf, dass Sie Kopf und Schultern bequem ablegen können. Legen Sie Ihr Baby Bauch an Bauch auf Ihren Oberkörper. Ihr Baby wird sich nun an Sie schmiegen, so dass Sie Ihre Hände frei haben oder diese sanft auf den Rücken Ihres Babys legen. Ihr Baby kann in jeder beliebigen Position Ihnen zugewandt auf Ihnen liegen, seine Wange sollte in der Nähe Ihrer nackten Brust sein. Nach einiger Zeit wird Ihr Baby von selbst nach der Brust suchen, diese alleine fassen und zu saugen beginnen. Helfen Sie Ihrem Baby, soviel Sie möchten – ganz intuitiv. Stützen Sie Ihre Brust, wenn Ihnen dies angenehm ist. Wenn Sie mögen, können Sie Ihr Baby seitlich in Ihren Arm gleiten lassen und sich selbst ein wenig auf die Seite kippen lassen. Entspannen und genießen Sie!

Babys Saugreflexe werden in dieser Position ideal ausgelöst. Verstärken können Sie dies, indem Sie Ihren Brustbereich möglichst ganz frei machen und Ihr Baby bis auf die Windel ausziehen. Decken Sie sich beide mit einer gemütlichen Decke zu und genießen Sie die innigen Momente mit Ihrem Baby.



### Wiegenhaltung im Sitzen

Diese Haltung ist die klassische Stillhaltung, die Sie auch gut unterwegs nutzen können.

Lehnen Sie sich im Sitzen bequem an, so dass Ihr Rücken- und Schulterbereich entspannt ist. Vor allem in der ersten Zeit ist ein festes Kissen oder Stillkissen auf dem Schoß hilfreich – später stillen viele Frauen in dieser Position auch ohne diese Unterstützung.

Halten Sie Ihr Baby mit einem Arm auf der Höhe Ihrer Brust und legen Sie diesen Arm auf dem Kissen ab. Der Körper Ihres Babys ist Ihnen dabei ganz zugewandt: Babys Bauch liegt eng an Ihrem Bauch, Sie können den Bauchnabel Ihres Kindes nicht sehen. Mit Ihrem Arm stützen Sie seinen Rücken und Po, sein Köpfchen liegt in Ihrer Armbeuge oder auf dem Stillkissen. Vielen Babys ist es unangenehm, wenn sie am Kopf festgehalten oder gar an die Brust gedrückt werden. Ihr Baby darf seinen Kopf frei bewegen. Sollte es vom Kontakt seines Köpfchens mit Ihrem Arm irritiert sein, kann ein kleines Tuch in der Armbeuge helfen.

Nun legen Sie Ihr Baby an, wie im Abschnitt **Anlegen** beschrieben.



### Rückenhaltung im Sitzen

Die Rückenhaltung ist nach einem Kaiserschnitt besonders angenehm, außerdem wird sie gerne von Frauen mit sehr großen, schweren Brüsten angewendet.

Legen Sie je ein Kissen neben sich sowie auf Ihren Schoß, bzw. ein Stillkissen um ihre Taille herum. Legen Sie Ihr Baby nun so auf das Kissen, dass es Hüfte an Hüfte seitlich neben Ihnen liegt. Stützen Sie mit dem Unterarm seinen Rücken, das Köpfchen liegt in Ihrer flachen Hand. Helfen Sie Ihrem Baby, die Brust zu erfassen, wie es unter **Anlegen** beschrieben ist. Sie können sich dabei leicht vorbeugen. Wenn Sie sich anlehnen möchten, sollten Sie das Baby neben sich weit zurückziehen und das unterstützende Kissen sehr dick sein. Wenn Sie Ihr Baby hin und wieder in dieser Haltung anlegen, kann es die Brust gut auch von der Außenseite der Brust abtrinken. Ihr Baby trinkt immer die Seite der Brust am besten ab, an der sein Unterkiefer liegt.



## Stillen im Liegen

Diese Stillposition empfinden viele Mütter in der Nacht sehr hilfreich und auch wenn sie sich tagsüber gerne mit ihrem Baby ausruhen wollen. Sie können dabei selbst gut entspannen und sogar während des Stillens einschlafen.

Legen Sie sich bequem auf die Seite, den Kopf auf ein oder mehrere Kissen. Eventuell sind Ihnen ein Kissen oder eine Decke im Rücken als Stütze sowie ein Kissen zwischen den Knien angenehm. Legen Sie Ihr Baby ebenfalls auf die Seite, so dass Sie beide Bauch an Bauch liegen. Sie können den Rücken Ihres Babys mit einer zusammengerollten kleinen Decke oder mit dem Arm stützen. Helfen Sie Ihrem Baby nun die Brust zu fassen, indem Sie es, wie unter **Anlegen** beschrieben, zu sich heranziehen.



In einer stabilen Seitenlage können Sie Ihr Baby sowohl an der nun unteren Brust als auch an der oberen Brust anlegen, ohne sich zwischendurch umdrehen zu müssen.



## DanCer-Haltung

Ihr Baby braucht ein wenig Hilfestellung beim Saugen? Die DanCer-Haltung kann Kinder unterstützen, die z.B. den Saugschluss nicht gut selbst halten können oder die sehr schlaff an der Brust sind. Bilden Sie mit Daumen und Zeigefinger ein „U“ um den Unterkiefer Ihres Kindes. Umfassen Sie nun Ihre Brust mit der Hand so, dass Ihre restlichen drei Finger und die Handfläche die Brust stützen. Das Kinn Ihres Babys ruht in diesem „U“. Auf diese Weise stützen Sie Kinn und Wangen Ihres Kindes, während es trinkt.



### Vierfüßlerstand

Sie haben einen Milchstau? Es ist wichtig, dass Ihr Baby nun die Milch an der betroffenen Stelle besonders gut abtrinkt, damit der Stau sich lösen kann. Ihr Baby leert die Brust am effektivsten an der Stelle, auf die sein Kinn zeigt. Manchmal befindet sich ein Milchstau aber an kniffligen Stellen, auf die das Kinn Ihres Babys normalerweise nicht ausgerichtet ist. Im Vierfüßlerstand gelingt es Ihnen, Ihr Baby von allen Seiten trinken zu lassen. Legen Sie Ihr Baby auf ein Bett, ein Sofa oder einen Wickeltisch, über den Sie sich bequem beugen können. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sicher liegt. Beugen Sie sich nun so über Ihr Baby, dass sein Kinn auf den gestauten Brustbereich hin ausgerichtet ist.



Passen Sie Ihre Stillposition ganz nach Belieben der jeweiligen Situation an. Bald werden Sie und Ihr Kind Ihre persönliche Lieblingsposition gefunden haben und auch das Anlegen spielt

sich ein. Nach kurzer Zeit sind Sie ein eingespieltes Stillteam! Und sollten Fragen oder Unsicherheiten auftreten, dann hilft Ihnen eine LLL-Beraterin gerne weiter.

Finden Sie geballtes Stillwissen im Basisbuch von La Leche Liga! Lesen Sie „Das Handbuch für die Stillende Mutter“.

### Sie haben weitere Fragen?

La Leche Liga bietet Ihnen Informationen rund um das Stillen und Muttersein. Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen Ihnen, Lösungen für Stillprobleme zu finden. Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, sind Sie bei La Leche Liga herzlich willkommen und finden Anregungen und Austausch.

Die nächste LLL-Beraterin ist nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt. Eine LLL-Beraterin ist Mutter wie Sie selbst und hat ihre eigenen Kinder gestillt.

Sie hat daher Verständnis für alle Ihre Fragen und kann Sie aufgrund ihrer Ausbildung fachlich durch die Stillzeit begleiten.

In einer LLL-Stillgruppe finden Sie Kontakte zu anderen Müttern mit Stillbabys und können sich austauschen. Entspannt, informell und gemütlich!

Stillberaterinnen und Stillgruppen in ihrer Nähe finden Sie unter: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

Herzlichen Dank an alle Frauen und Babys, die uns die schönen Fotos für dieses Infoblatt zur Verfügung gestellt haben!