

Stillpositionen für ein gutes Gelingen

Sitzen oder liegen Sie entspannt, mit gutem Halt für Rücken und Arme, die Schultern nicht hochgezogen.

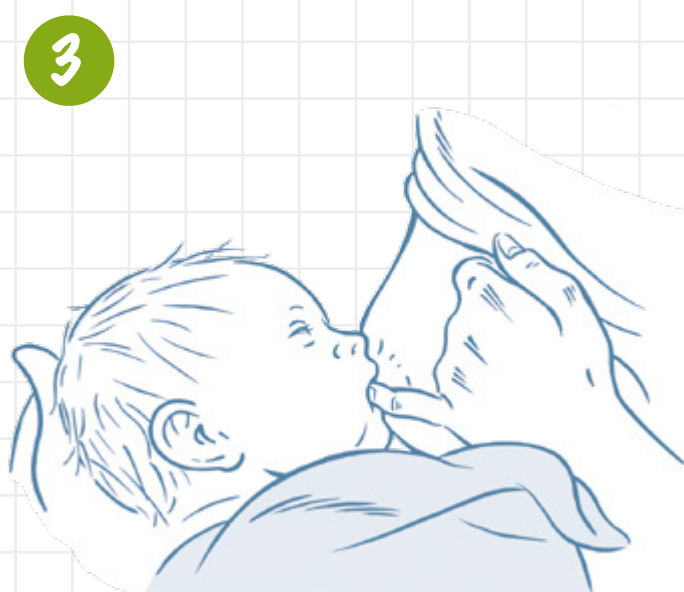
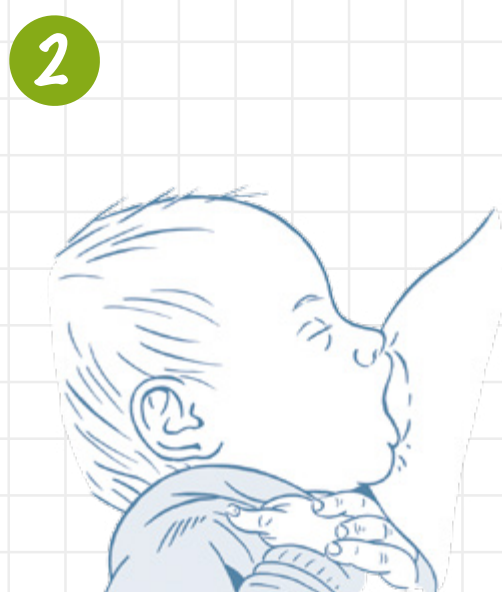
Unterstützung im wahrsten Sinne bieten: Fußbank, Fußhocker, Nackenkissen, Kissen – so viel wie Sie brauchen und so wenig wie möglich ...

Hauptsache ist, Sie und Ihr Baby fühlen sich wohl.



Richtig anlegen:

Immer das Baby zur Brust bringen und nicht umgekehrt die Brust zum Baby.



Der Mund des Babys sollte weit geöffnet sein. Meist hilft es, mit der Brustwarze über die Wangen des Babys zu streichen.

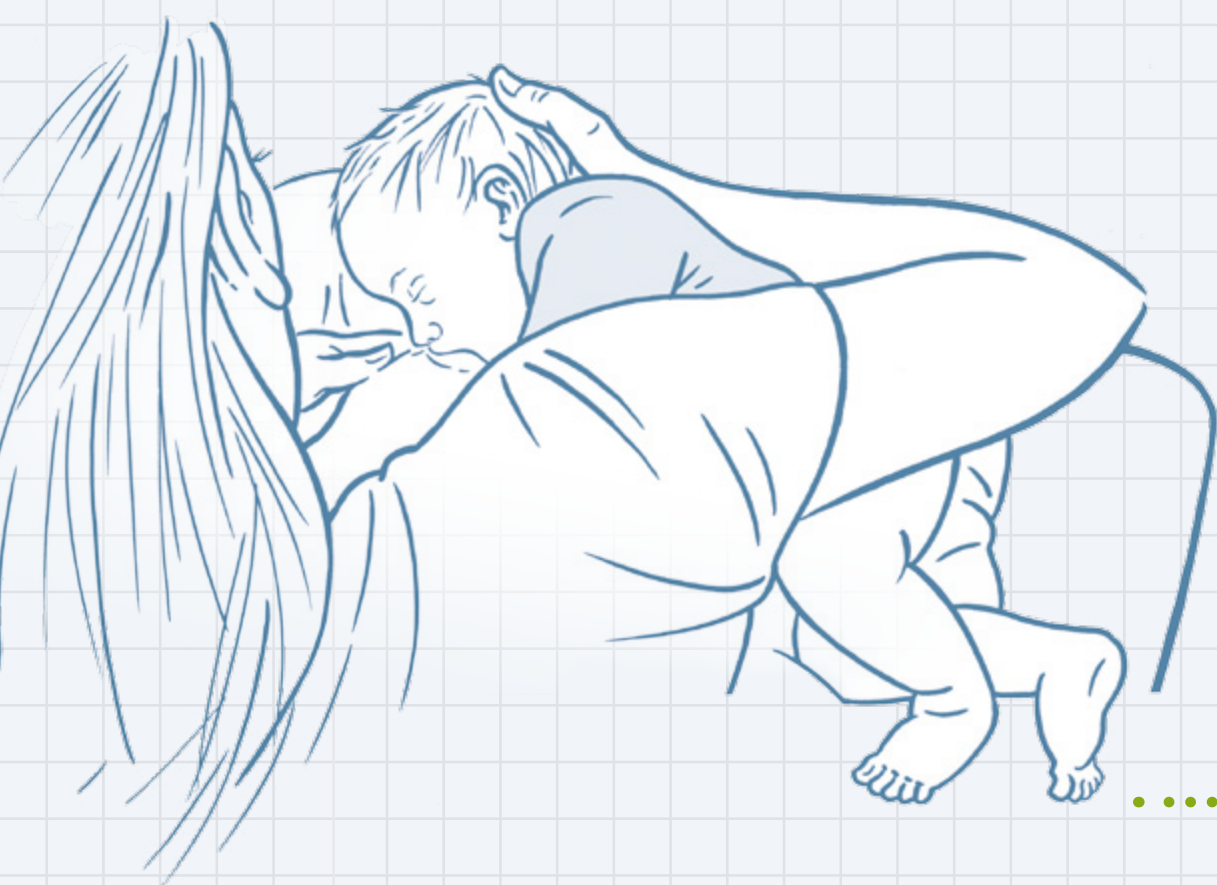
Das Baby umschließt mit seinem Mund weit die Brustwarzen und einen großen Teil des Warzenhofs.

Wenn etwas nicht stimmt, lösen Sie Ihr Baby lieber wieder, indem Sie den kleinen Finger in seinen Mundwinkel schieben und warten, bis es den Mund aufmacht.

Wiegegriff

Das Baby liegt Ihnen zugewandt, Bauch an Bauch, den Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit Ihrem Unterarm halten Sie den Rücken des Babys, die Hand hält den Po.

Der Mund des Babys ist in Höhe der Brustwarze und kann so viel vom Warzenhof erreichen.



Rückengriff

Das Baby liegt seitlich unter Ihrem Arm, Bauch an Ihrer Seite.

Mit Ihrem Unterarm halten Sie den Rücken des Babys, mit der Hand umschließen Sie locker seinen Nacken und Kopf.

Stillen im Liegen

Sie und das Baby liegen seitlich Bauch an Bauch, Brustwarze und Mund Ihres Babys sind auf einer Höhe.

Indem Sie den Oberkörper etwas drehen, können Sie die Höhe der Brust gut regulieren.

Eine kleine Rolle im Rücken gibt dem Baby Halt.



Gut zu wissen:

Auch wenn die Nase sich an die Brust drückt, keine Sorge:

Babys bekommen genug Luft. Wenn es zu eng wird, lassen sie in der Regel von selbst los. Falls Sie doch einmal das Gefühl haben, dass Ihr Baby mit der Nase zu dicht an der Brust liegt, rücken Sie den Po etwas näher an sich heran, damit entfernt sich der Kopf leicht von der Brust.