

# BELIEBTE STILLPOSITIONEN



Muttermilch ist einzigartig und Stillen in den ersten 6 Lebensmonaten zweifellos das Beste für dich und dein Baby. Stillen fördert nicht nur die Bindung zwischen dir und deinem Kind, sondern hat auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile für euch beiden. Hier findest du wertvolle Tipps für die ideale Stillposition für dich und dein Baby, um diese wunderschöne und intensive Zeit der Zweisamkeit noch mehr genießen zu können!

Nimm dir Zeit und Ruhe, verschiedene Stillpositionen kennenzulernen und auszuprobieren. Entscheidend ist, dass dein Baby in der Lage ist, gut zu trinken, du dich entspannen kannst und gleichzeitig deine Brustwarzen geschont werden. Beachte bei allen Stillpositionen, dass du deinen Körper und den deines Babys gut abstützt. Nutze zum Beispiel einen bequemen Stuhl mit Armlehnen oder ein Stillkissen und achte darauf, dass du dein Baby zur Brustwarze bringst und nicht umgekehrt.

## 1. Wiegehaltung

- Dein Baby liegt waagrecht in deinem Arm, sein Köpfchen in deiner Armbeuge und seine Ärmchen umarmen deine Brust
- Für eine bequeme Sitzhaltung stell deine Füße erhöht auf und stütze deinen Rücken durch ein Kissen
- Vermeide das Vorbeugen, indem du den Kopf deines Babys in Richtung Brust führst



## 2. Kreuzgriff

- Dein Baby liegt waagrecht auf einem Kissen, mit dem Köpfchen an deiner Hand
- Die andere Hand führt die Brust, mit der du stillst, um dein Baby anzulegen
- Deinen Haltearm solltest du stabil mit einem Kissen stützen
- Diese Stillposition eignet sich gut bei Anlegeproblemen und für kleine Neugeborene



## 3. Rückengriff

- Dein Baby schaut dich an, sein Mund ist auf Höhe deiner Brustwarzen, und seine Füßchen zeigen in Richtung deines Rückens
- Die Ärmchen deines Babys umarmen deine Brust
- Wichtig ist, dass dein Baby dabei ganz auf der Seite und sein Gewicht auf einem Kissen liegt
- Lege deine Hand an den Hinterkopf deines Babys, stütze mit deinem Unterarm seinen Oberkörper und führe so dein Baby zur Brust
- Diese Stillposition eignet sich gut für Mütter mit größeren Brüsten, oder nach einem Kaiserschnitt



## 4. Hoppe-Reiter-Sitz

- Setze dich aufrecht und bequem hin. Dein Baby nimmst du rittlings auf deinen Oberschenkel oder Schoß, mit aufrechtem Rücken und Kopf
- Das Gesicht deines Babys ist vor deiner Brust
- Stütze dein neugeborenes Baby rundherum; bei älteren Kindern, die bereits allein sitzen können, ist dies nicht nötig
- Ideal für Babys, die unter Bauchschmerzen oder Koliken leiden, die einen schwachen Muskeltonus haben oder schnell an der Brust einschlafen. Auch bei Reflux-, Schluck- oder Atemproblemen



## 5. Intuitives oder zurückgelehntes Stillen

- Mache es dir in einer halb sitzenden bzw. liegenden Position gemütlich. Lege dein Baby mit Haut-zu-Haut-Kontakt auf deinen Bauch, das Gesicht nahe deiner Brust
- Dein Baby sucht sich allein die Brust und fängt an zu saugen
- Diese Stillposition ist in der ersten Zeit nach der Geburt, bei Anlegeproblemen, z. B. bei starkem Milchspendereflex, und bei unruhigen Kindern sehr hilfreich



## 6. Im Liegen (Bauch an Bauch)

- Lege dich mit deinem Baby Bauch an Bauch auf die Seite
- Deinen Kopf und Schulterbereich kannst du mit einem Kissen stützen
- Die Seitenlage deines Babys stabilisiert sich am besten mit einem Stillkissen oder einem zusammengerollten Tuch
- Ideal direkt nach der Geburt oder auch nachts. Du kannst im Bett liegen bleiben und dich während des Stillens weiter ausruhen

