

Hilfreiche Tipps zum Stillen

Alle Erfahrungen und Studien zeigen: Stillen ist in den ersten Lebensmonaten das Beste für Sie und Ihr Kind. Und rein biologisch gesehen fast immer möglich – sofern Sie stillen möchten, richtig informiert sind und bei Problemen durch eine Hebamme oder Stillberaterin unterstützt werden.

Auch NUK möchte dazu beitragen, dass Sie und Ihr Kind die natürlichste Sache der Welt in vollen Zügen genießen können. Ein paar Grundregeln, die dabei zu beachten sind, haben wir auf diesem Infoblatt für Sie zusammengefasst.

Viel Erfolg und Freude an einer unwiederbringlich intensiven Zeit der Zweisamkeit!

Das richtige Anlegen

...schont Ihre Brustwarzen und hilft dem Baby, sich an Ihrer Brust in aller Ruhe satt zu trinken. Am Anfang kann das schon mal etwas knifflig sein. Doch mit etwas Übung und den folgenden Tricks wird Ihnen das Anlegen von Mahl zu Mahl besser gelingen.

1 DAS ANBIETEN

Am besten bieten Sie Ihrem Kind die Brust mit dem sogenannten C-Griff an. Dabei liegen Ihre Finger flach unterhalb der Brust und Ihr Daumen oberhalb der Brustwarze. So stützen Sie Ihre Brust mit der ganzen Hand, ohne dass Ihre Finger den Warzenhof berühren.



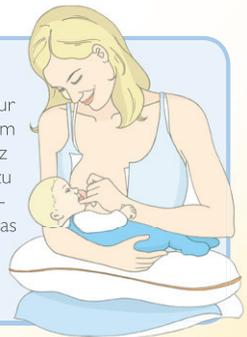
2 DAS ANLEGEN

Streicheln Sie mit Ihrer Brustwarze die Lippen Ihres Babys. Öffnet es weit den Mund und liegt dabei seine Zunge am Boden der Mundhöhle, heißt es schnell sein: Führen Sie das Köpfchen sanft, aber zügig an Ihre Brust, damit das Baby die ganze Brustwarze und einen Großteil des Warzenhofes zu fassen bekommt.



3 DAS ABLÖSEN

Wenn Ihr Baby anstatt zu trinken nur noch nuckelt, sollten Sie es behutsam von der Brust trennen – zum Schutz Ihrer Brustwarzen. Schieben Sie dazu vorsichtig Ihren kleinen Finger in seinen Mundwinkel. Damit lösen Sie das Vakuum im Mund und das Baby lässt sich von der Brust nehmen.



NUK[®]
SEIT 1956 EST.

Das Leben verstehen

Die ideale Stillposition

... ist individuell verschieden. Entscheidend ist, dass Ihr Baby gut trinken kann, Sie sich entspannen können und Ihre Brustwarzen geschont werden. Wichtig bei allen Stillpositionen: Stützen Sie Ihren Körper und den Ihres Babys gut ab. Nutzen Sie zum Beispiel einen bequemen Stuhl mit Armlehnen oder ein Stillkissen. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Baby zur Brustwarze kommt und nicht die Brust zum Baby.

Rückenlage

Wenn Sie sich von einem Kaiserschnitt oder einer schweren Geburt erholen müssen, empfiehlt sich diese Position: Ihr Oberkörper wird mit Kissen so gestützt, dass Sie leicht aufgerichtet auf dem Rücken liegen. Damit Ihr Bauch nicht belastet wird, liegt Ihr Baby neben Ihnen auf einem Kissen. Die zum Stillen nötige Seitenlage wird durch Ihren Arm im Rücken des Kindes unterstützt.



Seiten- oder Fußballhaltung

Wie der Name schon sagt, wird das Kind in dieser Position wie ein Fußball unter den Arm „geklemmt“ – jeweils auf der Seite, auf der Sie stillen möchten. Seine Augen schauen Sie an, seine Nase ist auf Höhe Ihrer Brustwarzen, und seine Füßchen zeigen in Richtung Ihres Rückens. Wichtig ist, dass Ihr Kind dabei ganz auf der Seite liegt und ein Kissen sein Gewicht trägt.



Wiegenhaltung

Das Baby liegt Bauch an Bauch möglichst waagrecht vor Ihnen. Ihre Armbeuge hält sein Köpfchen, ein Still- oder sonstiges Kissen auf Ihrem Schoß trägt das Gewicht seines Körpers. Damit Sie bequem sitzen, stellen Sie Ihre Füße am besten auf eine Fußbank oder ähnliche Erhöhung und stützen Sie Ihren Rücken durch ein Kissen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken immer gerade und entspannt ist und Sie sich nicht nach vorn zum Baby beugen. Gegebenenfalls variieren Sie die Position, indem Sie etwa den Kopf des Babys etwas weiter zu sich ziehen.



Seitenlage

Legen Sie sich und Ihr Kind Bauch an Bauch auf die Seite – mit dem kindlichen Mund auf Höhe Ihrer Brustwarze. Ihren Kopf und den Schulterbereich stützen Sie durch ein Kissen. Die Seitenlage Ihres Babys lässt sich mit einem Stillkissen oder einem zusammengerollten Tuch stabilisieren. Viele Frauen bevorzugen diese Stillposition direkt nach der Geburt oder auch nachts. So können sie im Bett liegen bleiben und sich während des Stillens weiter ausruhen.

