

Anlegen des Kindes:

Um wundte Brustwarzen vorzubeugen und eine genügende Leerung der Brust zu gewährleisten, ist es wichtig, beim Stillen zwischen den verschiedenen Anlegepositionen zu wechseln.

„Regeln“ für alle Positionen:

- Bequeme Position beim Stillen einnehmen, denn über einen längeren Zeitraum kann auch ein Säugling zum Halten schwer werden.

→ Der Mund des Kindes soll sich auf Höhe der Brustwarze befinden.

Unterstützend können Kissen und Fußschemel sein.

- Immer mit sog. „C-Griff“ die Brust dem Baby anbieten (Daumen und Zeigefinger bilden ein „C“, dabei sollten die Finger ca. 3-4 cm hinter der Brustwarze sich befinden.)

→ Das Baby soll viel Brustgewebe mit dem Mund erfassen können um die Brust richtig entleeren zu können.

- Kitzeln Sie mit der Brustwarze die Unterlippe ihres Babys, wenn es dann den Mund weit genug öffnet → schnell Kind zur Brust führen
- Wichtig → immer Baby zur Brust führen nie umgekehrt!!
- In allen Positionen sollte das Baby so angelegt werden, dass Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes eine Linie bilden. Das Baby muß so den Kopf nicht drehen, wenn es trinken will.
Das Baby dicht an den eigenen Körper nehmen.
- Kind von der Brust nehmen:
Kleinen Finger in die seitliche Mundöffnung schieben und so Vakuum lösen. Kind niemals im Saugen von der Brust nehmen → Schmerzen und Verletzungsgefahr!
- Alles was erreichbar sein muß während der Stillmahlzeit in greifbarer Nähe bringen (Trinkglas, Zeitung, Telefon, Fernbedienung usw.)

Wiegengriff:

Das Baby liegt in Seitenlage dicht an ihrem Körper („Bauch an Bauch“), der Kopf befindet sich in ihrer Ellenbeuge.

Um das Baby auf Höhe der Brust zu bringen bzw. zu halten ist es günstig, ein Kissen oder eine Decke sich auf dem Schoß zu legen.

Der Rücken wird von Ihrem Unterarm gestützt, die Hand hält entweder den Po oder den Oberschenkel.

Der untere Arm des Kindes liegt um ihre Taille.

→ Die bekannteste Stillposition

Rückengriff:

Setzen Sie sich aufrecht gut unterstützt hin. Ein Kissen auf dem Schoß und unter dem Arm kann hilfreich sein, das Baby auf Höhe der Brust zu bringen und zu halten.

Das Baby wird nun Hüfte an Hüfte seitlich neben sich gelagert, ihr Unterarm stützt den Rücken des Babys, der Kopf liegt in ihrer flachen Hand.

Die Füße des Babys zeigen nach oben

Zum ersten Anlegen evtl. etwas nach vorne beugen und sich dann entspannt nach hinten lehnen.

→ Sollte mind. 2-3 x tgl. angewandt werden, um die seitlichen Milchstränge zu entleeren und so einen Milchstau vorzubeugen.

Sehr geeignet für Frauen mit großen Brüsten.

Ideal für Stillen von Zwillingen.

Stillen im Liegen:

Legen Sie sich auf die Seite, nur der Kopf wird auf ein Kissen gelagert – die Schulter bleibt frei (beugt Verspannungen vor).

Zur Unterstützung können Sie sich eine Decke in den Rücken legen, falls ein Kaiserschnitt oder Dammschnitt vorlag kann ein Kissen zwischen den Beinen gelegt werden.

Das Baby wird nun Bauch an Bauch in Seitenlage auf Höhe der Brustwarze gelagert (falls erforderlich Kind auf ein Handtuch legen → zur Erhöhung).

Ebenfalls kann eine Rolle in den Rücken des Kindes gelegt werden, damit das Baby beim Stillen auf der Seite liegen bleibt

→ Besonders vorteilhaft für Stillen in der Nacht, bei Krankheit der Mutter.

Literaturangaben:

- „Anlegepositionen“ – La Leche Liga (Info Blatt Nr. 70 D)
- „Stilltechniken, die funktionieren“ – Kittie Frantz