

## Stillpositionen für ein gutes Gelingen

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, mit gutem Halt für Rücken und Arme, die Schultern entspannt. Unterstützung im wahrsten Sinne bieten: Fußbank, Fußhocker, das Hochlegen der Beine, Nackenkissen, Kissen am Rücken und unter den Armen – so wenig oder so viel, wie Sie brauchen.

**Hauptsache ist, Sie und Ihr Baby fühlen sich wohl.**



Beim Anlegen sucht und findet das Baby die Brust alleine und greift sie mit weit offenem Mund. So gelangen die Brustwarze und ein großer Teil des Warzenhofs tief in seinen Mund.



Wenn etwas weh tut, lösen Sie Ihr Baby direkt wieder, indem Sie den kleinen Finger in seinen Mundwinkel schieben, damit es den Mund öffnet. Lassen Sie es alleine suchen und ansaugen.

### Zurückgelehnte Stillhaltung - besonders für die erste Zeit nach der Geburt.

Lehnen Sie sich bequem zurück. Legen Sie Ihr Baby Bauch auf Bauch auf sich. Legen Sie Ihre Arme um Ihr Kind, stützen Sie es bei Bedarf am Rücken oder Po. Lassen Sie seinen Kopf ganz frei. Geben Sie Ihrem Baby Zeit und lassen Sie es die Brust alleine finden und ergreifen.



#### Gut zu wissen:

Achten Sie darauf, dass Ihr Baby seinen Kopf frei bewegen kann. Dann bekommt es an der Brust genug Luft.

## Stillpositionen für ein gutes Gelingen



### Wiegehaltung

Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt, eng Bauch auf Bauch, den Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit Ihrem Unterarm stützen 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.



### Rückenhaltung

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

Brustwarze und Mund Ihres Babys sind auf einer Höhe. Indem Sie den Oberkörper etwas drehen, können Sie die Höhe der Brust gut verändern. Eine kleine Rolle im Rücken gibt dem Baby Halt.



#### Gut zu wissen:

Achten Sie darauf, dass Ihr Baby seinen Kopf frei bewegen kann. Dann bekommt es an der Brust genug Luft.