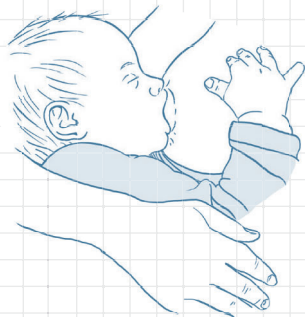


# Stillpositionen

Ob sitzend oder liegend, nach vorne gebeugt oder zurück gelehnt: Es gibt viele Positionen, die ein bequemes Stillen möglich machen. Am wichtigsten ist es, dass sich Mutter und Baby wohl fühlen. Fußhocker, Pölster oder Armlehnen können dabei zusätzlich helfen. Die folgenden Skizzen zeigen Müttern, welche Haltungen ein entspanntes Stillen möglich machen.

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.**



1

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.



2

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.



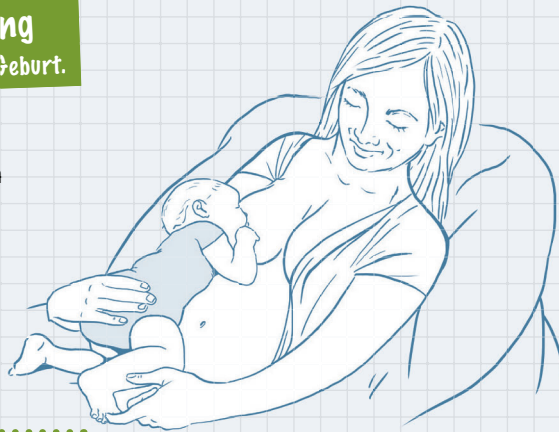
## Gut zu wissen:

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

## 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.



## Wiegehaltung

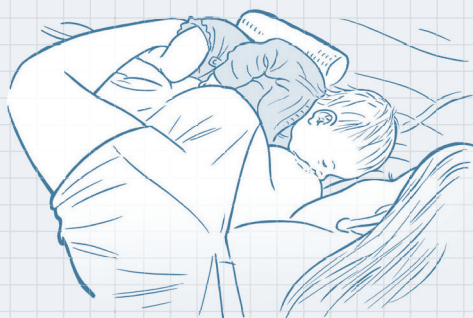
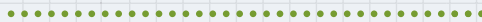
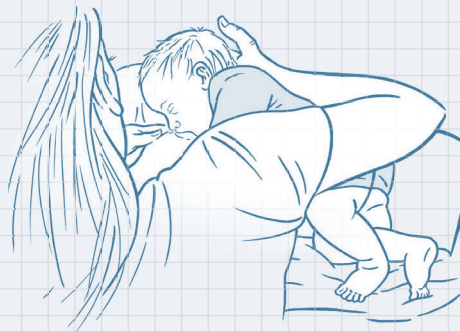
Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt, eng  
Bauch auf Bauch, den Kopf in Ihrer  
Armbeuge. Mit Ihrem Unterarm stützen  
Sie den Rücken des Babys, die Hand  
hält den Po. Der Mund des Babys ist  
in Höhe der Brustwarze und kann so  
viel vom Warzenhof erreichen.



## 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.

