

Expertentipp Stillen – Stillpositionen



Tatjana Bender

Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
Kinderkrankenschwester,
Forschungskordinatorin bei Medela

Stillen sieht leicht aus, erfordert aber etwas Übung! Das Wichtigste beim Stillen ist, dass das Baby korrekt angelegt ist und die Brust gut erfassen kann. Tatjana Bender gibt Tipps aus der Praxis, wie wunde Brustwarzen, Milchstau oder Brustentzündungen mit einfachen Mitteln vermieden werden!

Egal welche Stillposition eine Mutter wählt, folgende Grundregeln sollten beachtet werden:

- Den ganze Körper des Babys abstützen
- Das Baby ist zur Mutter gedreht (Bauch an Bauch); Kopf, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine Linie
- Egal welche Stillposition: Das Baby zur Brust bringen und nicht die Brust zum Baby
- Die Nase des Babys sollte sich VOR dem Anlegen in Höhe der Brustwarze befinden
- Bequem Sitzen oder Liegen. Die Mutter sollte Ihren Körper abstützen (z.B. Armlehne eines Stuhles, Stillkissen, Bücher unter den Füßen)



Wiegehaltung

In dieser klassischen Position ruht der Kopf des Babys in der Armbeuge der Mutter. Wichtig dabei ist, das Baby in Höhe der Brust zu halten, und sich nicht zu ihm herunter zu beugen. Arm mit Hilfe eines Kissens oder einer Armlehne abstützen. Damit es für die Mutter bequem ist, kann sie ihre Füße auf einen Stuhl legen.



Kreuzgriff

Diese Stillposition ist besonders geeignet für Säuglinge, die Schwierigkeiten beim Anlegen und Finden der Brust haben. Die Mutter stützt dabei den Kopf ihres Babys nicht mit der Armbeuge sondern mit den Händen. Wenn das Baby zum Beispiel an der linken Brust gestillt wird, hält die Mutter ihr Baby mit der rechten Hand und dem rechten Arm.



Seitenlage

Das ist eine sehr gute Position, um nachts oder nach einem Kaiserschnitt zu stillen. Auch wenn die Mutter sehr müde und erschöpft ist, kann Sie sich in dieser Position ein wenig erholen. Die Mutter liegt dabei Bauch an Bauch mit ihrem Baby und stützt Ihren Rücken mit ein paar Kissen oder der Lehne der Couch. Ihr Kopf liegt bequem auf einem Kissen. Das Baby wird mit der Hand ein wenig im Rücken stabilisiert.

**Rückengriff**

Besonders für Mütter mit Kaiserschnitt und beim Stillen von Frühchen und sehr kleinen Babys hat sich diese Stillposition bewährt. Der Säugling wird dabei wie eine Handtasche unter den Arm „geklemmt“. Die Füße zeigen in Richtung des Rückens der Mutter und der Kopf des Babys liegt in ihrer Handfläche. Die Mutter stützt dabei ihren Arm und Ihre Hand mit einem Kissen.



Eine Zwillingsmutter kann in dieser Stillposition ihre Babys gleichzeitig stillen.