

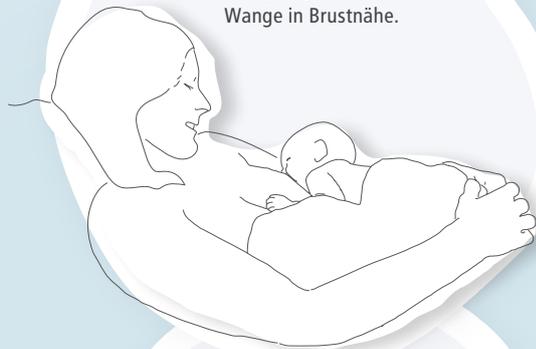
DIE 4 BELIEBTESTEN STILLPOSITIONEN

Eins vorab: Mit der Zeit findet ihr, dein Baby und du, heraus, welche Positionen für euch beide angenehm sind. Je nach Situation kann das durchaus variieren: Seid ihr gerade unterwegs? Bist du am Schlafen oder Ausruhen? Hast du Zeit für ein gemütliches Bauch-an-Bauch-Liegen? Oder soll dein Baby wegen eines drohenden Milchstaus verhärtete Stellen mit seinem Unterkiefer auflösen? Wir stellen dir hier die gängigsten Stillpositionen, die besonders beliebt oder hilfreich sind, vor.

2 LAID-BACK-NURSING / ZURÜCKGELEHNTEES STILLLEN

Sie ist die ideale Position für die Anfangs- und Kennlernzeit. Bei dieser Stillposition liegst du – bequem von Kissen gestützt – mit etwas erhöhtem Oberkörper und vor allem entspannt auf dem Rücken.

Dein Baby liegt Bauch an Bauch, seine Wange in Brustnähe.



1 WIEGE-POSITION

Es ist die Position, die wohl am weitesten verbreitet ist. Das liegt daran, dass sie auch für unterwegs einfach sehr praktisch und unkompliziert ist. Du sitzt bequem auf einem Sofa, Sessel oder Stuhl und hältst dein Baby Bauch an Bauch. Sein Köpfchen liegt dabei in der Armbeuge. Dein Unterarm stützt seinen Rücken, die Hand hält den Po.



3 RÜCKENGRIFF

Diese Haltung eignet sich besonders für Mütter, die nach einem Kaiserschnitt stillen. Dein Baby liegt seitlich unter deinem Arm, sein Bauch an deiner Seite, die Füßchen zeigen also nach hinten. Mit deinem Arm hältst du den Rücken deines Kindes, sein Köpfchen liegt in deiner Hand.

4 STILLLEN IM LIEGEN

Gerade in der Nacht, aber auch tagsüber, wenn Zeit zum Ausruhen und Kuseln ist, ist diese Art des Stillens bequem und entspannend. Dabei liegst du seitlich mit deinem Baby Bauch an Bauch. Das Mündchen deines Kindes ist dabei auf Höhe deiner Brustwarze, damit es problemlos die Brustwarze zu fassen bekommt.