

Stillpositionen

1. Zurückgelehntes Stillen

Zurückgelehntes Stillen, auch als **Laid-back Nursing** bekannt, ist gerade zu Beginn eine tolle Stillposition. Denn: Stillpositionen im Liegen ermöglichen es dem Baby, eigenständig anzudocken. Man spricht auch von **babygesteuertem Anlegen**.



So geht zurückgelehntes Stillen:

- Nimm eine halb sitzende, halb liegende Position ein.
- Stütze deinen Kopf und deinen Rücken mit Kissen ab.
- Lege dein Baby bäuchlings auf dich. Ob in Längs-, Quer- oder Schräglage, ist egal.
- Das Gesicht des Babys sollte in der Nähe deiner Brust sein.
- Die Pheromone deiner Brustwarzen stimulieren die angeborenen Such- und Andockreflexe. Dein Baby riecht die Muttermilch und dockt intuitiv an.

Die Besonderheit des zurückgelehnten Stillens:

- Das Andocken ist **besonders leicht** für dein Kind. Die Schwerkraft unterstützt es dabei. Es wird zu deinem Körper hingezogen.
- Ideal bei einem **starken Milchspendereflex**, der dazu führt, dass sich ein Baby oft verschluckt. Die Milch fließt entgegen der Schwerkraft. Der Milchstrahl wird etwas gebremst.

2. Wiegehaltung

Die Wiegehaltung ist der Klassiker unter den Stillpositionen.



So geht die Wiegehaltung:

- Setze dich bequem aufrecht hin. Wichtig: Beuge dich nicht zu deinem Baby vor. Sonst kann es zu Verspannungen oder Rückenschmerzen kommen.
- Nimm dein Baby in den Arm, der sich auf der gleichen Seite befindet wie die Brust, mit der du stillen möchtest.
- Der Kopf deines Babys ruht in deiner Armbeuge.
- Ihr seid Bauch an Bauch.
- Dein Baby kann deine Brustwarze bequem erreichen und andocken.
- **Tipp:** Wenn du ein Stillkissen auf deinen Schoß legst, kannst du deinen Unterarm darauf ablegen.

Die Besonderheit der Wiegehaltung:

- Für daheim und unterwegs geeignet.
- **Stillen im Sitzen** und **Stillen im Stehen** möglich.
- Auch für Babys geeignet, die Schwierigkeiten beim Trinken haben. Du hast dein Baby im Blick und kannst ihm mit deiner freien Hand beim Andocken helfen.

3. Kreuzwiegehaltung

Die Kreuzwiegehaltung wird auch als Kreuzhaltung oder modifizierte Wiegehaltung bezeichnet.



So geht die Kreuzwiegehaltung:

- Setze dich bequem aufrecht hin.
- Nimm dein Baby in den Arm, der gegenüber der Brust liegt, aus der dein Baby trinken soll. Verwende den **rechten Arm für die linke Brust** und den linken Arm für die rechte Brust.
- Das Köpfchen deines Babys liegt auf deiner Hand.
- Mit der freien Hand kannst du deinem Baby beim Andocken helfen.

Die Besonderheit der Kreuzwiegehaltung:

- Ideal bei **Frühgeborenen**, kleinen Neugeborenen und kranken, **schwachen Babys**. Du kannst den Kopf mit deiner Hand stützen und stabilisieren und sanft zur Brust führen.
- Bei **Anlegeproblemen** und **großen Brüsten** hilfreich, da du dein Baby mit deiner freien Hand beim Andocken unterstützen kannst.

4. Rückengriff

Der Rückengriff wird auch als Football-Haltung oder Rückenhaltung bezeichnet.



So geht der Rückengriff:

- Setze dich bequem auf einen Sessel.
- Lege dein Baby seitlich, unterhalb deines Arms neben dich auf ein (Still-)Kissen.
- Die Beinchen deines Babys sind gegen die Rückenlehne des Sessels gerichtet.
- Das Köpfchen stützt du mit deiner Hand. Der Rücken ruht auf deinem Unterarm. Fast so, als würdest du einen Football unter deinen Arm klemmen.
- Mit der anderen Hand kannst du dein Baby beim Andocken unterstützen.

Die Besonderheit beim Rückengriff:

- Ideal nach einem **Kaiserschnitt**. Das Gewicht des Babys ruht nicht auf deinem Unterleib.
- Hilfreich bei **Anlegeproblemen**. Du kannst den Kopf deines Kindes gezielt an die Brust heranführen.
- Auch für **Frühgeborene** und kranke Neugeborene geeignet. Mit der freien Hand kannst du dein Baby beim Andocken unterstützen.
- Auch bei Stillproblemen durch **flachen Brustwarzen** und **großen Brüsten** hilfreich.
- Kann bei einem seitlichen **Milchstau** für Erleichterung sorgen.
- Mit etwas Übung können auch **Zwillinge** gleichzeitig gestillt werden.

5. Seitenlage

Das Stillen im Liegen in Seitenlage wird auch als Seitenlagen-Haltung bezeichnet.



So geht das Stillen in Seitenlage:

- Lege dich seitlich hin und mache es dir mit einem Kissen unter deinem Kopf gemütlich.
- Positioniere dein Baby dicht neben dir. Ihr solltet Bauch an Bauch liegen.
- Die Nase deines Babys ist auf Höhe deiner Brustwarze.
- Stütze den Rücken deines Babys durch deinen Arm oder ein Kissen ab. Ein zusammengerolltes Handtuch funktioniert auch. (Bei älteren Babys ist das nicht mehr nötig.)
- Dein Baby kann andocken und die untere Brust entleeren.
- Um die obere Brust anzubieten, drehst du deinen Oberkörper etwas weiter zu deinem Kind und legst dich ein Stück weit auf die untere Brust.

Die Besonderheit der Seitenlage:

- Tagsüber die ideale Stillposition, um auch selbst im Halbliegen oder Liegen **auszuruhen**.
- Ihr könnt nachts bequem wieder **einschlafen**. Das Stillen erfolgt im Halbschlaf – zumindest, falls euer Baby im Familienbett schläft.
- Gut geeignet, wenn du nach der Geburt und im Wochenbett **Schmerzen beim Sitzen** hast. Mütter mit einem Dammriss oder einem Dammschnitt sowie Mütter, die per Kaiserschnitt entbunden haben, empfinden das Stillen in dieser Position als angenehm.

6. Hoppe-Reiter-Sitz

Der Hoppe-Reiter-Sitz wird auch als aufrechtes Stillen und Bergauf-Stillen bezeichnet.



So geht der Hoppe-Reiter-Sitz:

- Setze dich aufrecht hin.
- Nimm dein Baby auf deinen Schoß. Sein Gesicht ist deiner Brust zugewendet, seine Beine hängen rechts und links an den Seiten herunter.
- Stütze dein Baby mit deiner Hand im Rücken und im Nacken gut ab. Das ist besonders bei Neugeborenen wichtig. Verwende dafür den Arm, der sich auf der Seite befindet, an der dein Baby trinken wird: **linke Brust, linker Arm** und rechte Brust, rechter Arm.
- Dein Baby kann bequem andocken.

Die Besonderheit beim Hoppe-Reiter-Sitz:

- Ideal bei einer verstopften Nase. **In aufrechter Position bekommt das Baby besser Luft** als im Liegen.
- Babys, die an der Brust schnell eindösen, bleiben in dieser Position **länger wach**.
- Ideal, wenn dein Baby nach dem Stillen oft Bauchweh hat. Durch die aufrechte Haltung **schluckt** das Baby **weniger Luft**.
- Durch die erhöhte Position des Oberkörpers auch für Babys mit **Reflux-Problemen** geeignet, die häufig spucken oder erbrechen.
- Hilfreich bei **Anlegeproblemen**. Das Baby kann selbstbestimmter andocken.
- Kann bei **Milchstau** im unteren Brustsegment Linderung bringen.