

## Zehn gute Gründe für das Stillen

---

Stillen bietet einem Baby Nähe, Zuwendung und eine natürliche Ernährung: Ausschließlich Stillen ist besonders in den ersten vier bis sechs Monaten gut. Aber auch danach, wenn das Kind [☞](#) Beikost bekommt, kann und sollte es weiterhin gestillt werden, solange Mutter und Kind dies möchten.

1. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Es deckt die Bedürfnisse des Babys nach Nahrung und Nähe. Durch den engen körperlichen Kontakt können sich Mutter und Kind gut kennen lernen und werden rasch miteinander vertraut.
2. Muttermilch bietet eine natürliche Ernährung mit allen Nährstoffen in genau der richtigen Zusammensetzung und Menge, wie sie das Baby für seine Entwicklung und sein Wachstum braucht.
3. Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich von allein den Ernährungsbedürfnissen des Babys an.
4. Muttermilch versorgt das Baby mit besonderen Abwehr- und Schutzstoffen, die es vor Krankheiten schützen.
5. Stillen vermindert das Risiko des [☞](#) plötzlichen Kindstodes.
6. Gestillte Kinder neigen Studien zufolge weniger dazu, später übergewichtig zu werden. Stillen kann zudem das Risiko für Durchfall und Mittelohrentzündung senken.
7. Stillen spart Arbeit und Zeit, kostet nichts und ist umweltfreundlich.
8. Stillen macht unabhängig, denn Muttermilch ist auch unterwegs immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und hat immer die richtige Temperatur.
9. Stillen kann die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt beschleunigen und den Blutverlust verringern.
10. Stillen kann für die Mutter das Risiko vermindern, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.

## 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.**



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.

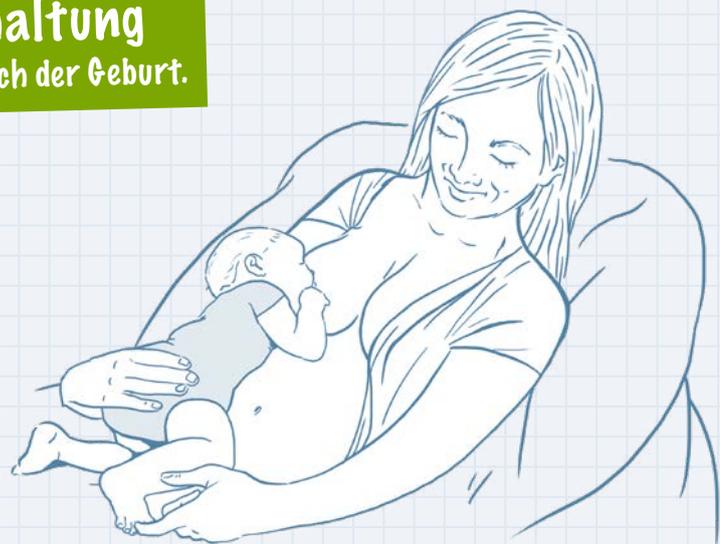


2

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.

### 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:

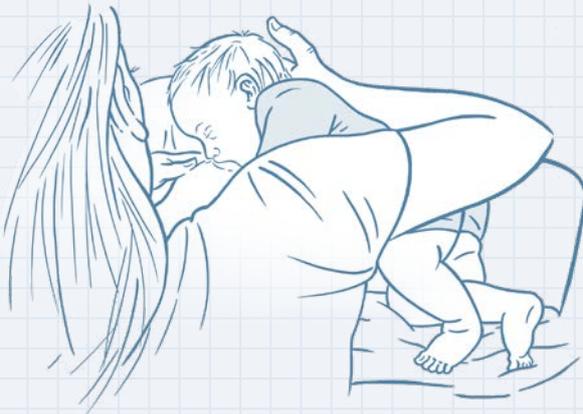
Achten Sie darauf, dass Ihr Baby seinen Kopf frei bewegen kann. Dann bekommt es an der Brust genug Luft.

## 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.

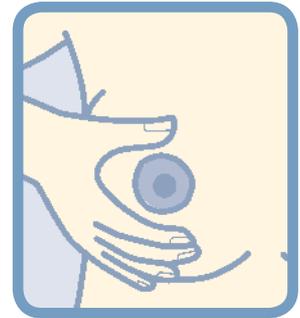
## Ausstreichen der Brust bei Milchstau

---

Das Ausstreichen der Brust – so geht es:

Zur Vorbereitung können Sie das Brustgewebe durch feuchte Wärme und eine sanfte Massage lockern.

- Zum Ausstreichen umfassen Sie die Brust mit Daumen sowie Zeige- und Mittelfinger in Form eines „C“ (sogenannter C-Griff). Der Daumen liegt dabei oberhalb, die anderen Finger unterhalb des Warzenhofs. Der Abstand zur Brustwarze beträgt jeweils etwa drei Zentimeter.
- Heben Sie die Brust leicht an und drücken Sie Daumen und Finger mit sanftem Druck in Richtung Brustkorb.



- Führen Sie jetzt Daumen und Finger mit leichtem Druck gleichzeitig in Richtung Brustwarze zusammen, so dass sich der Warzenhof zusammenschiebt, ohne dass die Finger dabei über die Haut rutschen.



Verfahren Sie auf diese Weise – jeweils um ein bis zwei Zentimeter im Uhrzeigersinn versetzt – rund um die Brust, um alle Milchgänge zu entleeren. Sie können dabei auch die Hand wechseln, wenn dies bequemer ist. Das Brustgewebe jedoch nicht zusammenkneifen und nicht an der Brustwarze ziehen. Die Brust mit beiden Händen auszustreichen, ist nicht empfehlenswert. Es ist oft zu schmerzhaft. Am besten ist es natürlich, sich diese Methode von der Hebamme oder einer Stillberaterin zeigen zu lassen.