



Stillpositionen, Anlegetechnik & spezieller Handgriff

Created by
Viviane Hennrich

In diesem E-Book findest du umfassende Informationen zu verschiedenen Stillpositionen, Anlegetechniken und einer speziellen Grifftechnik. Es dient als hilfreicher Leitfaden für Mamas, die das Stillen optimieren und ihre Stillbeziehung verbessern möchten. Entdecke bewährte Methoden, um eine bequeme und effiziente Stillpraxis zu etablieren und deinem Baby die bestmögliche Ernährung zu bieten.



Hiermit weise ich darauf hin, dass alle in diesem Kurs veröffentlichten Inhalte, einschließlich Texte, Bilder, Grafiken und Videos, dem Urheberrecht unterliegen. Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der schriftlichen Zustimmung. Das unerlaubte Kopieren oder Speichern von Inhalten dieses Kurses ist nicht gestattet und strafbar. Bei Interesse an einer Nutzung der Inhalte setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung.



Wiegehaltung



Die Wiegehaltung ist die am meisten verwendete Stillposition.

Hierbei sitzt die Mutter aufrecht, der Kopf des Babys liegt in der Armbeuge, der Arm stützt den Rücken und das Baby liegt mit dem gesamten Körper zum Bauch der Mutter gedreht.

Vorteil:

- Leicht auch in der Öffentlichkeit zu verwenden

Nachteil:

- Mutter kann den Kopf des Babys nicht genau zur Brust führen, wodurch Baby oft falsch angelegt ist



Modifizierte Wiegehaltung



Hier sitzt die Mutter ebenfalls aufrecht.

Unterschied: das Baby liegt nicht auf der Armbeuge auf, sondern auf dem anderen Arm, während die Hand den Nacken des Babys stützt.

Heisst, man stillt z.b. an der rechten Brust, so stützt der linke Arm den Körper des Babys und die linke Hand den Nacken des Babys.

Mit der freien Hand lässt sich hier gut der **C-Griff** anwenden und somit das Baby sehr gut zur Brust führen.

Vorteile:

- Das Baby lässt sich so gut zur Brust führen
- Man hat eine Hand frei für den C-Griff
- optimales Anlegen erleichtert



Football-Haltung



Bei dieser Position sitzt die Mutter aufrecht, das Baby liegt seitlich unterhalb des Arms an der Mama, die Füßchen zeigen zum Rücken der Mama.

Die Mama kann hier mit ihrer Hand wunderbar das Köpfchen halten und so sehr gut zur Brust führen.

Vorteil:

- Kopf kann gezielt zur Brust geführt werden
- Hilft bei einem Seitlichem Milchstau

Nachteil:

- Vergleichsweise umständlich



Stillen im liegen



In dieser Position liegen Mama und Baby seitlich ganz dicht aneinander, Bauch an Bauch.

Hierbei wird der Rücken des Neugeborenen gestützt, entweder mit dem Arm der Mama oder einem Kissen.

Um es sich als Mama bequemer zu machen, kann man sich gerne ein Kissen zwischen Arm und Kopf legen.

Vorteil:

- gemütlich und Mama und Baby können dabei schlafen
- Mama kann an beiden Brüsten stillen ohne sich umzudrehen

Nachteil:

- für Stillanfänger sehr schwierig korrekt anzulegen



Zurückgelehntes stillen



In dieser Position ist die Mama zurückgelehnt und das Baby liegt mit seinem Bauch auf dem Bauch der Mama. Hier kann das Baby selbst die Führung übernehmen. (Breast Crawl)

Es gibt Hinweise, dass dadurch Stillprobleme vermieden werden können.

Vorteil:

- Baby kann seine angeborenen Such- und Andockreflexe anwenden und selbst die Führung übernehmen
- es ist gemütlich



Hoppe Reiter Position



Diese Position kann angewendet werden, sobald dein Baby sitzen kann.

In dieser Position sitzt das Baby aufrecht auf dem Schoß bzw. Oberschenkel der Mama.

Hier wird der Nacken des Babys und der Rücken mit der Hand gestützt.

Vorteile:

- das Baby kann selbstbestimmter andocken
- eignet sich gut, wenn das Baby eine verstopfte Nase hat
- eignet sich auch super, wenn das Baby Bauchweh hat, da hier weniger Luft geschluckt wird
- auch super bei Spuckbabys
- kann bei einem Milchstau helfen



Vierfüßler Stand



Hier begibt die Mama sich in den Vierfüßlerstand und das Baby liegt unter der Mama (beispielsweise auf einer Decke), sodass es gut die Brust erreichen kann. Der Vierfüßlerstand ist etwas umständlich und kann unbequem sein und zählt deshalb nicht zu den klassischen Stillpositionen.

DIESE STILLPOSITION EIGNET SICH SUPER BEI EINEM MILCHSTAU, DA MAN GEGEN DIE SCHWERKRAFT STILLT UND SOMIT DIE MILCH EINFACHER NACH UNTEN FLIEßEN KANN. AM BESTEN SOLLTE HIER DAS KIND SO LIEGEN, DASS DAS KINN DES BABYS ZUR GESTAUTEN STELLE ZEIGT.

Stillen nach Kaiserschnitt



Hierbei liegt die Mama komplett auf dem Rücken und das Baby seitlich in ihrem Arm.

Der Körper des Babys wird durch den Arm der Mama gestützt und zur zusätzlichen Untersützung kann unter den Arm ein Stillkissen oder Ähnliches gelegt werden.

Diese Position eignet sich super für nach den Kaiserschnitt, da das Baby hier nicht auf die Wunde drückt



Stillen in der Trage

Das Stillen in der Trage ist für Babys wie das Paradies.

Sie werden im Hautkontakt herumgetragen und können Zeitgleich trinken. Eignet sich perfekt zum spazieren gehen oder um ein schreiendes Baby zu beruhigen.

EINE KURZE ANLEITUNG:

1 Schritt: Du lockerst die Schulterträger deiner Trage, beim Tragetuch die Stoffbahnen. (Tipp: Bei Tragen mit Rucksackschliesen, kannst du diese hochkippen, dadurch löst du die arretierung des Gurtes und kannst die Träger leichter lockern)

Wenn Du sehr zart und klein bist, hast Du möglicherweise eine Schulterträger-Verkürzung angezogen beim Tragen. Diese Verkürzungsschnallen lassen sich zum Stillen besonders bequem öffnen. (Tipp: Verwende diese Verkürzung wirklich nur, wenn Du klein bist, denn zum Festziehen der Schulterträger sind sie grundsätzlich ungeeignet. Ziehst Du diese Schließe, die oft auch "Stillschnallen" genannt werden, die Trage fest, dann holst du dir den Brustgurt damit unangenehm weit in den Nacken.)

2. Schritt: Danach lockerst Du auch ein wenig den Hüftgurt - das geht ebenfalls durch Hochkippen der Schließe.
Aber Achtung: NICHT ÖFFNEN

3. Schritt: Mit dem gelockerten Hüftgurt kannst Du Dein Baby samt Trage absenken in Richtung Brust.



Ein schon etwas geübtes Stillbaby wird dann recht einfach und flott andocken, und Du kannst so bequem stillen - on the go.

Sicherheitshalber, lege den Arm um Dein stillendes Baby.

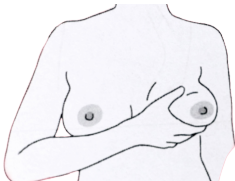
Ist Dein Baby fertig, schiebst Du den Hüftgurt wieder hoch, ziehst ihn fest und ziehst danach auch die Schulterträger wieder fest. Und schon seid Ihr wieder bequem weiter unterwegs.

Stillen von Zwillingen



C-Griff “Burgergriff”

- dabei formst du deine Hand wie ein C
- der Daumen liegt weit über der Brustwarze (ca. 3 cm) und die restlichen Finger weit unter der Brustwarze (ca. 3 cm)
- dann kannst du deine Brust formen und ein wenig zusammendrücken
- somit kann das Baby viel Brustgewebe in den Mund nehmen



woran du merkst, dass dein Baby richtig angelegt ist

- das Kinn ist in die Brust gedrückt und massiert beim Saugen die Milch raus
- Nase ist KOMPLETT frei
- man sieht kaum die Unterlippe und wenn, dann sollte sie nach außen gestülpt sein
- die Oberlippe darf neutral aufliegen aber sollte nicht nach innen gesaugt werden
- beim Baby sind Ohr , Schulter und Hüfte auf einer Linie sein
- Baby sollte komplett zu einem gedreht sein (nicht nur der Kopf) -> selber mal ausprobieren zu trinken mit Kopf seitlich)



woran du merkst, dass dein Baby nicht richtig angelegt ist

- Das Stillen tut weh
- Brustwarze ist nach dem Stillen verformt
- geringe Gewichtszunahme beim Baby (liegt nicht zwingend am falschen Anlegen!)
- Baby hat eingesunkene Wangen beim Saugen

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit!

Bei Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung!



EIFELER STILL-LIEBE®

NATÜRLICHES WUNDER: SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, STILLZEIT.

Die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind wundervolle, natürliche Phasen des Lebens, die tiefe Verbundenheit schaffen. In diesen Momenten zeigt sich die Kraft und Schönheit des weiblichen Körpers auf einzigartige Weise. Sie sind ein Ausdruck des Lebens selbst, voller Liebe und Vertrauen.



STILLBERATERIN

DIENSTLEISTUNG

- 1:1 Beratung
- Stillbegleitung
- Relaktation
- eBooks
- Online Video Kurse:
- Stillvorbereitung
- Saugverwirrung

....

Ein Wunder der Natur...

DOULA

DIENSTLEISTUNG

- Schwangerschaftsbegleitung
- Geburtsbegleitung
- Wochenbettbegleitung
- All inkl Pakete
- Online Video Kurse:
- Geburtsvorbereitung

Das Herzen verbindet!



DOULA & STILLBERATERIN
VIVIANE HENNRICH

- 📍 Online und im Landkreis Vulkaneifel
- ☎ 0173/7560014
- ✉ Support@eifeler-still-liebe.de
- 🌐 <https://eifeler-still-liebe.de/>