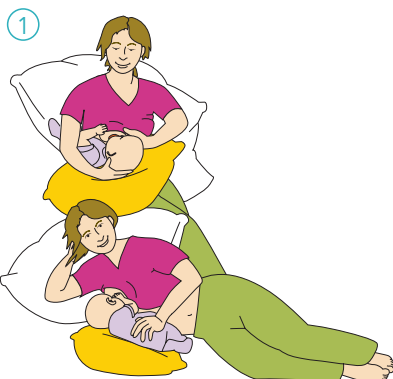


Stillpositionen

Stillen sieht leicht aus, erfordert aber etwas Übung! Richtig anlegen ist dabei das A und O. Tipp: Wer vor allem in der Anfangszeit abwechselnd

im Liegen und im Sitzen stillt, kann verschiedene Stillprobleme wie z. B. wundete Brustwarzen oder Milchstau vermeiden.



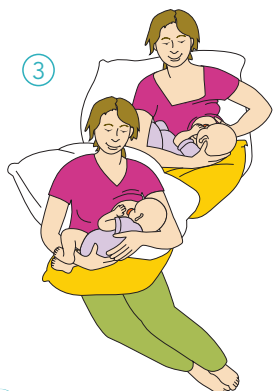
1. Rückengriff

Diese Stillposition hat sich vor allem bei Frauen nach einem Kaiserschnitt und sehr kleinen Babys bewährt. Das Baby dazu einfach wie eine Handtasche unter den Arm „klemmen“.



2. Seitenlage

Die Seitenlage ist optimal für Mütter nach einem Kaiserschnitt und für das nächtliche Stillen. Mama und Baby liegen dabei Bauch an Bauch.



3. Kreuzgriff

Der Kreuzgriff eignet sich besonders für Säuglinge, die Schwierigkeiten beim Anlegen und Finden der Brust haben. Dabei den Kopf des Babys einfach mit den Händen statt mit der Armbeuge stützen.

4

4. Wiegehaltung

In dieser klassischen Position ruht der Kopf des Babys in der Armbeuge der Mutter. Achtet unbedingt darauf, dass ihr das Baby in Höhe der Brust haltet.



Weitere hilfreiche Tipps, Stillpositionen und Erklärungen findet ihr unter www.babyclub.de/stillen