

Stillpositionen



Die richtige Stillposition ist wichtig, damit das Stillen zu einem positiven Erlebnis sowohl für die Mutter als auch für das Kind wird. Vor allem während der ersten Stillzeit ist es wichtig, dass man die Stillposition immer wieder ändert, um Probleme, wie zum Beispiel Milchstau ungenügender Milchfluss oder wunde bzw. entzündete Brustwarzen, zu vermeiden. Für alle Stillpositionen ist es wichtig, dass das Baby richtig angelegt wird, um ihm ein einfaches Saugen zu ermöglichen. Mit der Zeit wird jede Mutter herausfinden, welche Stillposition am optimalsten für sie und das Kind ist:

Das Stillen im Liegen

Das Stillen im Liegen kommt vor allem nach der Geburt oft zur Anwendung, wenn die Mutter noch etwas geschwächt ist und nicht so lange sitzen kann, aber auch für das Stillen während der Nacht ist es eine beliebte Position. Dabei liegen Mutter und Kind einander zugewandt jeweils auf der Seite, wobei sich der Mund des Babys auf Höhe der Brust befindet. Der Rücken des Babys kann mit Hilfe eines zusammengerollten Handtuchs oder mit einem Stillkissen gestützt werden. Die Wiegehaltung im Sitzen Bei der Wiegehaltung handelt es sich um die beliebteste Stillposition, dabei liegt das Baby auf der Seite, Bauch an Bauch mit der Mutter, das Köpfchen wird mit dem Unterarm der Mutter gestützt oder liegt in der Armbeuge und zwar genau so, dass der Mund des Babys auf der Höhe der Brustwarze ist. Der Rücken des Babys wird mit dem Arm gestützt, die Hand auf seinen Po gelegt – so kann man das Baby näher zu sich heranziehen und das Kind bekommt

Das Stillen in Rückenlage: Rücklingsstillen (Australierhaltung)

Diese Stillposition sollte verwendet werden, wenn bei der Mutter ein sehr starker Milchspenderreflex vorliegt, was dazu führt, dass sich das Kind beim Stillen ständig verschluckt, da so viel Muttermilch aus der Brustwarze herausfließt. Bei dieser Position legt sich die Mutter auf den Rücken und gibt ein Kissen unter ihren Kopf, die Beine können ausgestreckt oder aufgestellt werden, das Baby wird auf den Bauch der Mutter gelegt; so trinkt das Kind „nach oben“, es kann also nicht zu viel Milch aus der Brust gesaugt werden. Die Stirn des Babys kann mit der Hand abgestützt werden, damit das Baby nicht zu sehr in der Brust versinkt oder zu wenig Luft bekommt.

Stillen im Stehen

Manche Kinder lassen sich nur durch Herumtragen beruhigen, solche Babys können auch im Gehen oder Stehen gestillt werden. Wichtig ist, dass man hier besonders sorgfältig darauf achtet, dass das Baby dicht an die Brust herangezogen wird, damit es die Brustwarze gut ansaugen kann.

Football-Haltung

Diese Stillposition ist gut für Mütter, die einen Kaiserschnitt hatten, damit die Narbe geschont wird, eignet sich auch ideal bei wunden und schmerzenden Brustwarzen oder bei einem Milchstau im äußeren Brustbereich. Sie ist auch zu empfehlen, wenn das Baby Probleme mit dem Ansaugen oder Saugen oder eine verstopfte Nase hat, prinzipiell bleibt in dieser Position die Nase des Babys beim Stillen (leichter) frei; auch wenn die Mutter sehr große Brüste hat, kann sie das Kind sehen. Ebenso für das gleichzeitige Stillen von Zwillingen kann diese Position angewendet werden. Dabei ist das Baby der Mutter zugewandt, der Körper (und die Beine des Babys) liegen aber nicht vor dem Bauch der Mutter, sondern gehen seitlich am Körper vorbei, man hält sie nach hinten weg, wo sie durch einen Polster gestützt werden. Der Kopf des Babys wird in die Hand genommen, der Oberkörper des Babys durch den Unterarm der Mutter gestützt, wobei man zusätzlich einen Polster zu Hilfe nehmen kann. So kann das Baby gut trinken.