

# Stillpositionen

In der Anfangszeit ist korrektes Anlegen besonders wichtig, um eine angenehme und erfolgreiche Stillzeit für Mutter und Kind zu gewährleisten. Babys wollen durchschnittlich 8–12-mal in 24 Stunden an der Brust trinken, je nach individueller Situation können diese Mahlzeiten unterschiedlich lange dauern. So müssen Sie damit rechnen, dass Sie mehrere Stunden des Tages mit Stillen verbringen werden.

Bis sich das Stillen gut eingespielt hat, ist es wichtig, beim Stillen eine bequeme Position einzunehmen, damit Sie selbst während des Stillens entspannen können. Auch Ihr Kind soll sich in einer stabilen und bequemen Position sicher und gut gehalten fühlen, damit es entspannt und ohne viel Anstrengung saugen kann. Dies ermöglicht dem Baby die Brust mit seinem Mund gut zu erfassen – eine wichtige Voraussetzung für effektives und schmerzfreies Stillen.

Nicht jede Position ist für jedes Stillpaar geeignet oder erwünscht. Experimentieren Sie dabei ruhig etwas. Bei problemlosem Stillen kann die Position gewählt werden, die am praktischsten erscheint. Bei schmerzenden Mamillen (Brustwarze) oder Milchstau kann ein Positionswechsel möglicherweise Erleichterung schaffen.

**Für alle Stillpositionen gilt:**

- › Das Baby liegt in engem Körperkontakt mit der Mutter Bauch an Bauch, dabei kann das Kind die Brust der Mama umarmen.
- › Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine Linie, Kopf und Wirbelsäule werden nicht verdreht.
- › Die Nase des Kindes liegt vor dem Andocken direkt vor der Mammille, der Kopf ist dabei leicht in den Nacken gelegt.
- › Die Mutter kann über längere Zeit entspannt sitzen oder liegen, Polster oder Fußschemel können dabei eine gute Unterstützung sein.
- › Lassen Sie sich von einer Stillberaterin unterstützen, die Positionen richtig anzuwenden.



Foto: © Bogensperger-Hezel

**Zurückgelehntes Stillen (in halbliegender oder halbsitzender Position)**

Diese Stillposition wird oft schon im Kreißsaal beim Bonding und ersten Stillen angewandt und kann danach später weiter genutzt werden, um die natürlichen Stillreflexe des Kindes ideal zu unterstützen. Besonders, wenn die Kinder Haut an Haut liegen, wird die Oxytozinausschüttung der Mutter und damit der Milchspendereflex besonders gut angeregt. Wichtig ist es dabei eine gut gestützte, halbliegende oder halbsitzende Position einzunehmen, die Rückenlehne sollte einen Winkel von etwa 45 ° haben. Arme und Nacken der Mutter sollten durch Polster gut abgestützt werden. Das nackte oder auch bekleidete Baby liegt direkt aufrecht oder schräg auf dem Körper der Mutter und braucht nur etwas Stütze unter dem Po. Das Baby hat so die Möglichkeit auch selbstständig nach der Mammille zu suchen und anzudocken. Besonders geeignet ist diese Position bei Neugeborenen, starkem Milchspendereflex oder Babys, deren Zungenfunktion (noch) nicht ganz perfekt ist.



Foto: © Bogensperger-Hezel



Foto: © Bogensperger-Hezel



Foto: © Bogensperger-Hezel

### Modifizierte Wiegenhaltung

Die bekannteste und vermutlich am häufigsten angewendete Stillposition ist die Wiegenhaltung. Bei Neugeborenen, die das Stillen erst erlernen, ist es wichtig, dass das Kind den Mund möglichst weit öffnen kann. Dazu sollte die Mamille direkt vor der Nasenspitze des Kindes zu liegen kommen. Dies erreicht man besser durch die modifizierte Wiegenhaltung. Dabei liegt das Köpfchen des Neugeborenen nicht in der Armbeuge, sondern in der gegenüberliegenden Hand. So kann das Köpfchen gut geführt werden.

Mit der freien Hand kann, bei Bedarf, die Brust gestützt werden. Besonders gut eignet sich diese Position bei Neugeborenen, Frühgeborenen, Kindern mit geringem Muskeltonus, großen Brüsten und schmerzenden Mamillen.

### Rückenhaltung

Bei dieser Stillposition liegt das Baby auf einem Kissen an der Seite der aufrecht sitzenden Mutter. Die Beine des Babys zeigen unter dem Arm nach hinten. Polster im Rücken der Mutter verschaffen dabei den Beinchen genug Bewegungsfreiheit. Mit dem Unterarm wird der Rücken des Babys geführt und die Mama kann den Kopf sanft von der Schädelbasis aus führen. In dieser Position können sich Mama und Kind direkt ansehen.

Besonders geeignet ist die Rückenhaltung nach Kaiserschnitt (Schonung der Wunde), beim Milcheinschuss, bei Neugeborenen und Säuglingen, die beim Stillen viel Unterstützung brauchen, bei großen Brüsten, beim Zwillingstillen oder bei Milchstau in den äußeren Quadranten. Für ein größeres Geschwisterkind bleibt bei dieser Stillposition noch Platz auf Mamas Schoß.

### Stillen im Liegen

#### (Stillen in Seitenlage)

Stillen in der Seitenlage bietet eine gute Möglichkeit für die Mutter, sich beim Stillen auszuruhen oder auch einzuschlafen – es ist daher besonders hilfreich beim Stillen in der Nacht. Mutter und Kind werden beim Stillen häufig schlaftrig und schlafen ein. Das ist ganz normal. Auf sichere Schlafumgebung sollte geachtet werden.

#### WEB-LINK



[www.still-lexikon.de/  
bedsharing-foerdert-das-  
stillen-und-kann-auf-  
sichere-weise-praktiziert-  
werden/#sicherheit](http://www.still-lexikon.de/bedsharing-foerdert-das-stillen-und-kann-auf-sichere-weise-praktiziert-werden/#sicherheit)



IBCLC

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC