



STILLZEIT



**DAS BABY GUT AN DIE BRUST ANLEGEN:**

*So wird es entspannter  
für euch beide*

An das Stillen müsst dein Baby und du euch erst einmal gewöhnen. Mit den folgenden Schritten wird es für dich angenehmer und dein Baby bekommt genug Muttermilch.

# Das Baby an die Brust legen



1. Lege dein Baby, wenn möglich, direkt nach der Geburt an.
2. Halte es eng an deinen Körper und zu dir gedreht.
3. Falls dein Baby den Mund nicht von selbst öffnet, berühre mit deiner Brustwarze seine Oberlippe.
4. Ziehe es an dich heran, sobald der Mund weit geöffnet ist.
5. Dabei sollte der Kopf leicht nach hinten geneigt sein. Dann berührt das Kinn deines Babys die Brust als erstes.
6. Das Kinn und die Wangen deines Babys berühren deine Brust, seine Nase bleibt frei.
7. Das Baby erfasst deine gesamte Brustwarze und einen großen Teil des Brustwarzenhofes.
8. Dafür kannst du mit einer Hand leicht von hinten an die Schulter deines Babys drücken, damit der Kopf leicht nach hinten geneigt bleibt und die Brustwarze tiefer in den Mund gelangt.

## DARAN ERKENNST DU, DASS DEIN BABY GUT ANGELEGT IST:

Der Unterkiefer deines Babys senkt sich deutlich und langsam, dabei kann das Baby hin und wieder mal eine Pause vom Saugen einlegen. Wenn dir das Stillen wehtut, löse dein Baby direkt wieder, indem du den kleinen Finger in seinen Mund schiebst, damit es den Mund öffnet. Lege dein Baby erneut an und lass dich von deiner Hebamme unterstützen.

