

# Korrektes Anlegen

Ihr Kind zeigt deutlich wenn es hungrig ist. Beim so genannten Stillzeichen beginnt Ihr Kind zu nesteln, macht Saug-Schmatz- und Zungenbewegungen, nimmt Finger oder Fäustchen in den Mund und öffnet vielleicht kurz die Augen. Dabei liegt Ihr Kind nackt Ihrem Oberkörper. Viele Kinder suchen die Brust und finden sie aufgrund ihrer Bewegungsmöglichkeiten intuitiv. Dann legen Sie ihr Kind an.

Bei allen anderen Stillpositionen unterstützen Sie die Brust mit Ihrer freien Hand und legen den Daumen oberhalb der Mamille (Brustwarze) und die Finger unter die Mamille, ca. 3 cm von ihr entfernt, an. Halten Sie das Baby so, dass sein Körper Ihnen ganz zugewandt ist "Bauch-an-Bauch", wobei Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden. Der Mund des Babys soll auf Höhe der Mamille sein, Nase und Mund berühren die Brust, Ober- und Unterlippe des Kindes sind nach außen gestülpt. So kann Ihr Kind optimal trinken und schlucken. Das Kind spürt die Brust an seiner Wange/Mund. Dies löst den Suchreflex aus und hat zur Folge, dass das Kind den Mund WEIT öffnet und die Zunge auf die untere Zahnleiste senkt. Wenn der Mund weit geöffnet ist, nehmen Sie das Baby schnell an die Brust, so dass es die Mamille und einen großen Teil des Brustgewebes zu fassen bekommt. Lassen Sie Ihr Kind NIE nur an der Mamille saugen.

Dies verhindert das effektive Entleeren der Brust und ist der häufigste Auslöser für wund Mamillen und schlechtes Gedeihen des Säuglings. Falls nach dem Anlegen das Saugen des Kindes zunehmend Schmerzen bereitet, lösen Sie im Mundwinkel des Babys den Saugschluss mit Ihrem Finger, nehmen Ihr Kind ab und beginnen nochmals. Es ist ganz normal, wenn in der Lernphase dieser Vorgang mehrere Male wiederholt werden muss, aber die Mühe lohnt sich! Ganz besonders hilfreich ist hierbei Re-bonding (Haut zu Hautkontakt)

**Es ist ideal, am Anfang die Stillposition öfters zu wechseln.  
Je nach Haltung entleert das Baby bestimmte Regionen  
der Brustdrüse besonders effektiv. So wird ein Milchstau  
verhindert, die Milchproduktion angeregt und wund  
Brustwarzen werden vermieden.**