

# Stillpositionen

Innige Momente in bequemer Lage

Wenn frischgebackene Mütter mit dem Stillen beginnen, liegt das Hauptaugenmerk oft auf dem korrekten Anlegen des Babys. Aber schon die Wahl der Stillposition kann entscheidend dafür sein, ob du und dein Baby euch während des Stillens wohlfühlt.

## Sorgt für eine rundum gute Ausgangslage: ein Stillkissen

Viele Frauen kaufen bereits in der Schwangerschaft ein Stillkissen. Hierbei kannst du dich zwischen unterschiedlichen Größen, Gewichten, Füllungen und Qualitäten entscheiden. Mit Babybauch kannst du dein Stillkissen bereits als Lagerungshilfe nutzen. Denk daran, es auch mit in die Geburtsklinik zu nehmen. So kannst du das Stillen von Anfang an mit deinem eigenen Stillkissen üben.

Wenn ihr nach einigen Tagen oder Wochen mehr unterwegs seid und du auf ein Stillkissen nicht verzichten möchtest, solltest du auf ein kompaktes Modell zurückgreifen. Diese kleinen Stillkissen passen in die Wickeltasche oder in den Korb unter eurem Kinderwagen.

## Mit einer guten Vorbereitung läuft's besser

Bevor du mit dem Stillen startest, leg alles bereit, was du währenddessen brauchen wirst. Eine Stillmahlzeit dauert, besonders zu Beginn der Stillzeit, durchaus auch einmal eine Stunde. In der



abendlichen Unruhephase deines Babys wirst du vielleicht auch einmal einige Stunden deinen Stillplatz nicht verlassen. Denk also auch an dich und deine Bedürfnisse. Auf jeden Fall sollte eine Flasche Mineralwasser oder ein leckerer Tee griffbereit stehen, für den kleinen Hunger ein Müsliriegel, etwas Obst oder Nüsse.

Stillen ist ein inniger Moment zwischen dir und deinem Baby. Dein Kind nimmt dich mit allen Sinnen wahr und wird immer wieder deinen Blickkontakt suchen. Überlege dir, ob du diese intensive Zeit von einem Telefonat oder einer Sprachnachricht stören lassen möchtest. Fokussiere dich am besten ganz auf dein Baby. Leg ebenfalls eine dünne Strickjacke oder eine dünne Decke für dich bereit, falls es dich während des Stillens fröstelt. Für dein Baby benötigst du möglicherweise ein Spucktuch.

Als kleiner Geheimtipp wird unter den Stillexperten eine Fußbank gehandelt. Wenn du im Sitzen stillst und deine Füße auf der Bank abstellst, kann das deine Sitzposition stabilisieren. So sitzt du viel bequemer.

## Grundlegendes zum Stillen

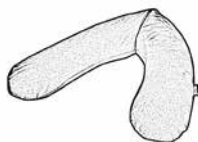
Als Erstes gilt: Mach es dir bequem. So verspannen sich deine Muskeln nicht und du kannst das Stillen entspannt genießen. Im Laufe der Zeit werdet ihr eure Lieblingsstillposition finden. Dennoch solltest du die Stillposition immer wieder einmal variieren, um deine Brüste gleichmäßig zu entleeren. Alles, was sich für dich gut anfühlt, ist in Ordnung. Wenn dir nichts wehtut und du das Stillen genießen kannst, musst du an deiner Stillposition nichts ändern. Passe die Stillposition an die Situation an. Nachts ist beispielsweise das Stillen im Liegen sehr praktisch. Nach einem Kaiserschnitt oder bei Sitzbeschwerden nach einem Dammschnitt oder Dammriss hat sich zurückgelehnt stillen als effektiv erwiesen.<sup>1</sup>

Achte beim Anlegen immer darauf, dass auch dein Baby bequem liegt und möglichst nah bei dir ist. Kopf und Wirbelsäule des Kindes sollten eine Linie bilden, so kann es ohne Anstrengung die Brustwarze und den Brustwarzenhof mit seinem Mund erfassen.

### Große Stillkissen

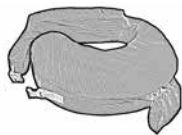
#### U-förmiges Stillkissen

(auch als Lagerungskissen geeignet)



#### Amerikanisches Stillkissen

(formstabil und gut geeignet für Zwillinge)



#### Stillmond

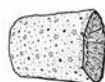
(auch als Bauchunterlage oder Rückenstütze geeignet)



### Kompaktes Stillkissen

#### Ultraleichtes Stillkissen

wird über den Unterarm gezogen  
(ideal für unterwegs oder nach einem Kaiserschnitt)



## Die sechs Klassiker



### 1. Wiegehaltung

Dein Baby liegt mit seinem Kopf in deiner Armbeuge, sein Bauch liegt an deinem Bauch. Dein anderer Arm stützt den Rücken deines Kindes. **Tipp: Ein Stillkissen kann hilfreich sein!**



### 2. Kreuzwiegehaltung

Nimm den Kopf deines Babys z.B. in die rechte Hand und leg seinen Körper entsprechend auf den angewinkelten rechten Arm. Dein Baby liegt nah an deinem Körper und sein Bauch liegt an deinem Bauch. Mit der freien Hand kannst du deine Brust stützen. **Tipp: besonders gut für den Stillbeginn geeignet!**



### 3. Rücken-/Footballhaltung

Leg dein Baby zwischen deinen Oberkörper und deinen angewinkelten Arm, mit den Beinchen nach hinten. Nimm seinen Kopf in die Hand. Mit der freien Hand kannst du deine Brust stützen. **Tipp: perfekt bei großen Brüsten!**



### 4. Stillen in Seitenlage

Du liegst auf der Seite und ein Kissen stützt deinen Kopf. Dein Baby liegt in Seitenlage zu dir gewandt. Sein Mund ist auf Höhe deiner Brustwarze. Dein oben liegender Arm stützt die Schultern deines Babys. **Tipp: Nachts kann das Stillen so sehr angenehm sein!**



### 5. Zurückgelehnt stillen

Du lehnst halb liegend an einem Kissen oder einer Rückenlehne. Dein Baby liegt bäuchlings auf deinem Bauch. Stütze seinen Rücken mit deinem Arm. Dein Baby findet den Weg zur Brustwarze allein. **Tipp: ideal bei starkem Milchspendereflex oder großen Brüsten!**



### 6. Hoppe-Reiter-Haltung

Setz dein Baby auf dein Knie und stütze seinen Kopf und seine Schultern. **Tipp: eine gute Stillposition für saugschwache Kinder!**

### Eine besondere Stillposition für besondere Stillsituationen

Nicht unerwähnt sollte bleiben, dass viele Frauen auch im Vierfüßlerstand stillen. Besonders bei Milchstau oder blockierten Milchgängen kann diese Position hilfreich sein. Manche Zwillingismama stillt auf diese Art ihre Kinder gleichzeitig. Lege dein Baby auf den Rücken, eventuell auf eine weiche Decke oder etwas erhöht auf dein Stillkissen. Beuge dich auf allen Vieren über dein Baby und lass es so an deiner Brust trinken.

## Zwillinge stillen

Das ist eine ganz besondere Herausforderung. Zu Beginn der Stillzeit ist eine helfende Hand, die die Kinder anreicht, Gold wert. Auch für dich als Zwillingismutter gilt: Mach es dir bequem und leg alles bereit, was du brauchen wirst! Es gibt spezielle Stillkissen für Zwillinge, die besonders stabil sind und Platz für zwei Kinder bieten. Du kannst deine Kinder natürlich auch einzeln, also nacheinander stillen. Das kostet allerdings viel Zeit und ist oft nicht praktikabel. Zeitsparender ist das gleichzeitige Stillen der Babys, mit etwas Übung findest du die passende Position für euch.



### 1. Doppelte Footballhaltung

Beide Kinder liegen in der Footballhaltung unter deinen Armen.

### 2. Kinder über Kreuz

Beide Kinder liegen in der Wiegehaltung.

### 3. Kinder hintereinander

Ein Zwilling liegt in der Wiegehaltung, das andere Kind wird in der Footballhaltung angelegt.

Egal wie schwierig es dir zu Beginn auch erscheinen mag, ihr werdet eure Position finden. Vor allem: Lass dich nicht verunsichern, denn du bist die Expertin für deinen Körper und dein Baby. Macht es euch gemütlich und genießt die kostbare Zeit des Stillens mit all seinen innigen und vertrauten Momenten.

Wir wünschen dir eine tolle Stillzeit und alles Gute!

### Quelle:

<sup>1</sup>Dr. Suzanne Colson; Biological Nurturing; a nonprescriptive recipe for breastfeeding; The Practising Midwife; Volume 10, Number 9.

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen:  
Deutscher Hebammenverband, [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)  
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen,  
[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Dieses und weitere Themenblätter findest du hier auch zum Download: [www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de)