

Richtig anlegen!

Richtig Anlegen

Die meisten

Stillprobleme, wie wundte Brustwarzen, zu wenig Milch, Blähungen beim Baby, haben ihre Ursache oft darin, dass das Baby nicht richtig angelegt wird. Deswegen ist es wichtig, von Anfang an auf korrektes Anlegen des Kindes zu achten.

Wenn Du entspannt

bist, fließt Deine Milch am besten. Zur Entspannung tragen stützende Kissen, eine bequeme Stillposition, entspannende Musik und/oder angenehmer Duft aus der Aromalampe bei.

Egal ob im Sitzen

oder Liegen, Dein Rücken muss gestützt sein, damit Du Dich bequem zurücklehnen und Halt finden kannst. Der Arm, der Dein Baby hält, benötigt ebenfalls Halt (Stuhl- oder Sofalehne, Stillkissen oder Kissenpolster). Deine Füße kannst Du, wenn Du im Sitzen stillst, auf einen kleinen Schemel stellen oder auf dem Couchtisch ablegen. Sei erfinderisch und nutze alles, was Dir einfällt, um Dir eine bequeme Position zu gewährleisten.

Der Mund Deines

Kindes sollte nun genau auf Höhe Deiner Brustwarzen sein, ohne dass es hierfür noch irgendwelcher Anstrengungen bedarf.

Merke: Das Kind zur Brust hinziehen!

Unterstütze Deine Brust mit der freien Hand. Dein

Daumen befindet sich dabei oberhalb der Brustwarze und die vier übrigen Finger unter der Brustwarze. Lege Dir Dein Baby so in Deinem Arm, dass sein Körper zu Dir gewandt ist. Sein Ohr, seine Schulter und die Hüfte bilden eine Linie. Dein Baby muß den Kopf nicht drehen, um die Brustwarze zu erreichen, sein Bauch liegt an Deinem Bauch. Der Mund Deines Babys befindet sich in Höhe der Brustwarze.

Um
den Suchreflex des Babys auszulösen, kannst Du

mit der Brustwarze die Lippen Deines Babys berühren. Dies hat zur Folge, dass Dein Baby seinen Mund weit öffnet – Löwenmäulchen – und seine Zunge auf die untere Zahnleiste legt. Ist der Mund dann weit geöffnet, so ziehst Du Dein Baby nah an Dich heran, so dass es mit seinem Mund Deine Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofes mit erfassen kann. So ist gewährleistet, dass das Baby nicht auf der Brustwarze "herumkauen" kann.

Merke: Lasse Dein Baby NIE nur an der Brustwarze saugen. Dies verhindert das effektive Entleeren der Brust und ist der häufigste Auslöser für wunde Brustwarzen und schlechtes Gedeihen des Säuglings. Achte auch darauf, dass die Unterlippe Deines Babys nach außen gestülpt ist und nicht nach innen eingezogen.

Falls Dir das Saugen Deines Babys Schmerzen bereitet, löse den Saugschluß. Dafür schiebst Du Deinen kleinen Finger in den Mundwinkel Deines Babys. Dann nimmst Du Dein Baby ab und legst es erneut an. Es ist ganz normal, wenn in der Lernphase dieser Vorgang mehrere Male wiederholt werden muß, aber die Mühe lohnt sich!

Typische Fehler:

Wie man auf diesen Bildern erkennen kann, ist der Oberkörper des Babys nach hinten weggekippt.

Das Baby muß nun viel mehr Kraft aufwenden, um die Brustwarze der Mutter im Mund behalten zu können. Der Saugschluß löst sich schneller, das Baby "fällt" mit einem Schmatzgeräusch von der Brust ab. Die Brustwarzen werden schnell wund.

Das sieht zwar ziemlich gemütlich aus, bereitet dem Baby aber Schwierigkeiten, die Brustwarze im Mund zu behalten.

Und so sollte es aussehen: Ohr, Schulter, Hüfte bilden eine gerade Linie. Das Baby liegt ganz nah an Mamas Bauch und erreicht ohne Anstrengung ihre Brustwarze.