

VIVIAN WEIGERT | DR. FRANZ PAKY

BABYS ERSTES JAHR

ALLES, WAS
WICHTIG IST

Entwicklung, Ernährung, Pflege, Schlaf

G|U

Brustwarze, das löst seinen natürlichen Suchreflex aus, es wendet sich der Brust zu und sucht sie mit den Lippen. Keine Eile!

- Sobald Ihr Baby seinen Mund richtig weit wie ein hungriges Vögelchen öffnet, drücken Sie schnell seine Schulterpartie ganz eng an sich. So nah an Ihnen bekommt es die Brustwarze richtig tief in den Mund. Achten Sie während des Trinkens darauf, dass nicht nur sein Kinn, sondern auch die kleine Nasenspitze Ihre Brust ganz sanft berührt, dann bleibt die Brustwarze dort, wo sie sein soll.



Wenn Sie die Brust mit Ihrer freien Hand sanft anheben, fällt es Ihrem Baby leichter, die Brustwarze richtig in den Mund zu nehmen.

- Anfangs klappt vielleicht nicht alles auf Anhieb - aber das macht nichts. Beginnen Sie noch einmal neu mit dem Anlegen, wenn Ihr Baby beim Trinken laute Schmatz- oder Klicklaute macht, denn dann hat es die Brustwarze nicht richtig im Mund. Um es sanft von der Brust zu nehmen, schieben Sie einen Finger vorsichtig in seinen Mundwinkel und lösen das Saugvakuum, indem Sie den Mundwinkel leicht zur Wange ziehen. Vergessen Sie nicht, Ihrem Baby zu sagen, dass Sie ihm die Brust nicht wegnehmen, sondern gleich (und viel besser) wieder geben wollen.
- Sobald Ihr Baby gut angelegt ist und rhythmisch trinkt, dürfen Sie eines nicht vergessen: Fühlen Sie bitte nach, ob Sie auch überall entspannt sind. Insbesondere Ihren Nacken sollten Sie jetzt lockern und Ihre Schultern ganz bewusst wieder sinken lassen. Das fördert nicht nur den Milchfluss, sondern hilft, die Stillmahlzeiten als Entspannungspausen im Alltag zu nutzen.



Damit es gut trinken kann, sollte Ihr Baby die Brustwarze und große Teile des Warzenhofs im Mund haben.

TIPP Entspannt stillen

So machen Sie es sich und Ihrem Baby beim Stillen bequem:

- Sorgen Sie für Halt: Ein Stillkissen oder viele feste, passende Kissen oder Handtuchrollen stützen Rücken, Arme, Schultern, Nacken und Kniekehlen. Immer, wenn Sie das Bedürfnis haben, sich ein wenig mehr zu Ihrem Kind zu beugen, ziehen Sie es stattdessen näher zu sich heran und schieben sich noch ein festes Kissen unter.

- Lagern Sie das Baby gut: Beim Trinken sollte seine Nasenspitze nur einen Millimeter von Ihrer Brust entfernt sein, dann zieht es beim Saugen die Brustwarze tief genug in die Mitte seines Mundes. Damit es sein Köpfchen nicht zur Seite drehen muss, um sich der Brust zuzuwenden, stützen Sie seinen Rücken so, dass auch sein oberes Knie Ihren Bauch berührt. So gebettet kann es leichter schlucken.
- Bleiben Sie entspannt: Nutzen Sie jede Stillmahlzeit für Ihre eigene Erholung! Spüren Sie zwischendurch immer wieder achtsam nach und lassen Sie jede Anspannung wegschmelzen wie Eiscreme in der Sonne. Je besser Sie sich entspannen können, desto leichter fließt die Milch.

Stillpositionen

Suchen Sie sich beim Stillen die Körperhaltung aus, bei der Sie sich am wohlsten fühlen und sich am besten entspannen können. Zu Hause richten Sie sich mindestens einen schönen Stillplatz ein, wo Sie immer alles zur Hand haben, was Sie brauchen, um sich während der Stillmahlzeiten gut auszuruhen.

Wiegehaltung

Sitzen Sie entspannt aufrecht, mit den Füßen auf einem Fußschemel und genügend festen Kissen im Rücken und unter den Armen. Als Stütze eignet sich auch ein Stillkissen, das sich nicht verformt. Ihr Baby liegt in Ihrem Arm, sein Rücken entlang Ihres Unterarms, das Köpfchen in Ihrer Ellenbeuge. So befindet sich sein Mund direkt vor Ihrer Brustwarze. Sollte die Höhe nicht ganz stimmen, schieben Sie noch ein Kissen unter oder nehmen einen höheren Schemel. Das Baby liegt seitlich Ihnen zugewandt, im Rücken so gestützt, dass es sein Köpfchen nicht zur Seite drehen muss, um an der Brust zu trinken. So kann es mühelos schlucken. Die Position stimmt, wenn auch sein oberes Knie Sie berührt.

Variante für die allerersten Tage oder ein frühgeborenes Baby: Sie halten das Köpfchen nicht in der Ellenbeuge, sondern in Ihrer Hand. So können Sie es besser führen und stützen.

Seitenhaltung

In dieser Position liegt Ihr Baby nicht vor Ihnen, sondern seitlich unter Ihrem Arm. Seine Beinchen zeigen unter Ihrer Achsel nach hinten, sein Köpfchen ruht in Ihrer Hand. Ihr Unterarm gibt seinem Rücken Halt, damit es stabil auf seiner Seite liegen bleibt. Sie sitzen entspannt und gut abgestützt aufrecht, Ihr Baby liegt auf einem festen und genügend hohen Kissen.



Stillen klappt in verschiedenen Positionen: In der Wiegehaltung (1), in der Seitenhaltung (2) oder im Liegen (3).