

DIE 10 GOLDENEN REGELN FÜR DAS STILLEN

1. EINE ENTSPANNTE UND BEQUEME HALTUNG

Eine gute Stillposition sorgt für ein gutes Wohlbefinden und einen guten Stillverlauf.

2. HALTE DEIN BABY BAUCH AN BAUCH MIT DIR.

So fühlt es sich geborgen und findet leichter die Brust.



3. BONDING UNTERSTÜTZT DAS STILLEN.

Durch deine Nähe und Hautkontakt fühlt sich dein Baby sicher und trinkt leichter.



4. LEGE DEINE BRUSTWARZE AUF DIE NASENHÖHE DEINES BABYS AN.

Somit wird der Mund weit geöffnet (Suchreflex) und dein Baby kann ins Saugen übergehen.

5. FÜHRE DEIN BABY MIT WEIT GEÖFFNETEM MUND ZU DEINER BRUST.

Nicht die Brust zum Baby.

6. ACHE DARAUF, DASS DIE LIPPEN DEINES BABYS LEICHT NACH AUSSEN GESTÜLPT SIND.

So hat es genug Brust im Mund, damit es optimal trinken kann.



7. BEACHTE, OB DEIN BABY GERADE LIEGT.

Ohr, Schulter und Hüfte sollten auf einer Linie sein.



9. GLEICHMÄSSIGES SAUGVERHALTEN

Beim Stillen saugt dein Baby regelmäßig, es legt kurze Pausen ein und schluckt dabei hörbar und sichtbar.

8. BERÜHRE BEIM STILLEN MÖGLICHST WENIG DAS GESICHT.

Wenn du die Wange und den Nacken deines Babys berührst, löst du ein erneutes Suchen aus.

10. BEIM STILLEN HELFEN RUHE UND ENTSPANNUNG.

Mit Geduld und ohne Stress kann dein Baby gut trinken.



Jede Stillbeziehung ist einzigartig. Finde gemeinsam mit deinem Baby einen individuellen Weg.