

STILLZEIT



STILLPOSITION EINFACH ERKLÄRT:

Zurückgelehnte Haltung/ Intuitives Stillen

START IN DIE STILLZEIT

Die zurückgelehnte Haltung bzw. das intuitive Stillen hilft dir und deinem Baby, gut in die gemeinsame Stillzeit zu finden. Am besten gelingt es direkt nach der Geburt. Sollte das nicht möglich sein, könnt ihr diesen besonderen Moment natürlich nachholen. Eine Anleitung findest du auf der Rückseite.

Zurückgelehnte Haltung/ Intuitives Stillen



1. Du liegst bequem und leicht aufgerichtet. Dein Baby liegt auf deinem Oberkörper (z. B. unterhalb deiner Brust). Am besten funktioniert es Haut auf Haut oder nur dünn bekleidet.
2. Dein Baby wird anfangen sich zu bewegen und nach deiner Brust zu suchen.
3. In der Bewegung kannst du dein Baby leicht unterstützen, indem du die Füße oder den Po etwas abstützt. Kopf und Rücken deines Babys sollten frei bleiben.
4. Während dein Baby zu deiner Brust krabbelt, bewegt sich sein Mund und es gibt Laute von sich.
5. Ist der Weg geschafft, dockt das Baby selbstständig an und beginnt zu saugen.



Tip



QR-Code scannen
und Video sehen.

Hier findest du ein Video zum intuitiven Stillen.

