

In welcher Haltung lege ich mein Baby an?

Wählen Sie eine für Sie bequeme Position. Diese ist von Frau zu Frau unterschiedlich, je nach Baby, Entbindungsart und Vorlieben. In den nachfolgenden Fotos zeigen wir Ihnen die am häufigsten angewandten Stillpositionen. Es ist empfehlenswert diese vor der Entbindung zuhause mit einer Puppe oder einem Kuscheltier zu üben, dann fällt Ihnen die Handhabung mit dem Baby später leichter.



Modifizierte Wiegehaltung



Rückenhaltung



Stillen im Liegen



Intuitives Stillen

Der Milcheinschuss

Meist am 2.–4. Tag nach der Geburt tritt der Milcheinschuss ein. Dies ist ein normaler physiologischer Vorgang und der Beginn der reichlichen Milchbildung. Folgende Symptome sind zu erwarten:

- ~ Spannungsgefühl
- ~ Leichte Empfindlichkeit
- ~ Venenzeichnung auf der Haut
- ~ Schwellung des Drüsengewebes
- ~ Die Brust wird größer
- ~ Erwärmung der Brust

Zu keinem Zeitpunkt sollte der Milcheinschuss schmerzhaft und die Brust hart sein! Wenden Sie sich in diesem Fall unbedingt an Ihr zuständiges Behandlungsteam.

Ein gutes Stillmanagement, ausgedehnter Haut-zu-Haut-Kontakt von Mutter und Kind, sowie häufiges Anlegen von Anfang an beeinflussen den Milcheinschuss positiv.

Bei weiteren Fragen unterstützt Sie jederzeit Ihr zuständiges Behandlungsteam, Ihre Hebamme, sowie eine Stillberaterin.

Wie pflege ich meine Brust während der Stillzeit?

In den ersten Tagen benötigen Sie bequem und locker sitzende Kleidung. Ein Still-BH sowie Stilleinlagen sind erst notwendig, wenn die Milch fließt.

Nach der Geburt ist eine erhöhte Sensibilität der Brustwarzen in den ersten Tagen normal. Lassen Sie nach jedem Stillen Milch an der Brustwarze trocken oder cremen Sie sie dünn mit einer Brustwarzensalbe ein. Lassen Sie allgemein viel Luft an die Brustwarzen. Speziell gereinigt werden muss die Brust nicht, es ist völlig ausreichend sie mit Wasser und ph-neutraler Seife bei der täglichen Körperpflege zu säubern.

Bei Fragen wenden Sie sich jederzeit an das Pflegepersonal, Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin.

Weiterführende Informationen zur Gewinnung von Kolostrum oder Milch per Hand finden Sie in unseren Flyern:

- ~ Kolostrum gewinnen in der Schwangerschaft
- ~ Milchgewinnung per Hand

Impressum

InnKlinikum gKU Altötting und Mühldorf
Vinzenz-von-Paul-Str. 10
84503 Altötting
www.inn klinikum.de/impressum

Nr. 00100 - Stand der Information 06/2026
Foto/ Grafik: InnKlinikum Altötting und Mühldorf, art-connect



STILLEN

INFOS FÜR WERDENDE ELTERN



ALTÖTTING | BURGHAUSEN | MÜHLDOF | HAAG

STILLEN

Noch vor der Geburt gibt es wichtige Entscheidungen, die Sie für sich und Ihre Familie treffen müssen. Unter anderem „Wie ernähre ich mein Baby?“. Die World Health Organisation (WHO) empfiehlt Säuglinge während der ersten 6 Monate ausschließlich zu stillen und danach bis zum 2. Lebensjahr und darüber hinaus, begleitend zur Beikost, weiter zu stillen.

Stillen hat sowohl für Sie als Mutter und Eltern, als auch für Ihr Baby viele Vorteile:

~ **Muttermilch** ist stets in ausreichender Menge vorhanden und optimal temperiert.

~ **Wirkstoffe in der Muttermilch** wirken gegen Bakterien und Viren, können also folglich Entzündungen hemmen und das Immunsystem stärken.

~ **Muttermilch ist kostenlos** und verursacht keinen Müll.

~ **Muttermilch wirkt präventiv** gegen Allergien.

~ **Muttermilch ist Nähe**, Zuwendung und Nahrung zugleich.

~ **Das Risiko für plötzlichen Kindstod** ist bei gestillten Kindern geringer.

~ **Gestillte Kinder haben ein geringeres Risiko** an Magen-Darm-Infekten, Mittelohrentzündungen und Atemwegserkrankungen zu erkranken.

~ **Für Mütter sinkt das Risiko** für bestimmte Krebsarten, Typ 2 Diabetes und Herzkreislauferkrankungen.

~ **Die Gebärmutter** bildet sich schneller zurück.

~ **Kürzere Schlafunterbrechungen** nachts.

und noch vieles mehr!



Vorbereitung auf die Stillzeit

Wenn Sie sich für das Stillen entschieden haben, ist es sinnvoll sich bereits in der Schwangerschaft vorbereitend zu informieren. Beispielsweise durch:

~ **Fachliche Literatur**

~ **Stillvorbereitungskurs, Geburtsvorbereitungskurs**

~ **Informationen auf unserer Webseite**

~ **Hebamme, Stillberaterin**

Das erste Anlegen im Kreißsaal

Das erste Mal, dass Sie Ihr Baby stillen, wird bereits in der ersten Stunde nach der Geburt noch im Kreißsaal erfolgen. Nach der Entbindung wird Ihnen das Baby auf die Brust gelegt. Im Laufe der ersten Stunde nach der Geburt, während des Bondings, findet das erste Stillen statt. Entweder findet ihr Baby den Weg zur Brust ganz alleine oder benötigt etwas Unterstützung von Ihnen.

Nachdem im Anschluss die U1 erfolgt ist und Sie und Ihr Baby versorgt sind, werden Sie gemeinsam auf die Entbindungsstation gebracht. Dort können Sie weiter im Haut-zu-Haut-Kontakt zu Ihrem Baby bleiben. Dieser ist essenziell für eine gute Stillbeziehung und kann zu Hause auch noch weiter fortgeführt werden.

Stillen in den ersten Tagen

Wann? Wie oft? Wie lange?

In den ersten Tagen benötigt Ihr Baby viele kleine Mahlzeiten. Der Magen des Babys ist noch sehr klein und Ihre Milchbildung muss sich etablieren. Daher ist es völlig normal und sogar gewünscht, dass Ihr Baby mindestens 8x, besser 10-12x an die Brust angelegt wird.

Wenn Ihr Baby folgende Hungerzeichen zeigt ist es bereit, um an der Brust zu trinken:

~ **schnelle Augenbewegungen**

~ **lecken an den Lippen, saugen, schmatzen**

~ **Hände am Mund**

~ **Bewegungen von Kopf & Körper**

Unruhe und Weinen sind späte Hungerzeichen, hier ist das Anlegen womöglich erschwert.

Ihr Baby soll so lange an einer Brust gestillt werden, bis es gesättigt erscheint. Dies ist in der Regel nach 15-20 Minuten. Anschließend wird die zweite Brust angeboten. Manche Kinder sind bereits nach einer Seite zufrieden, andere stillen an beiden Seiten.

Woran erkenne ich das mein Baby Milch trinkt?

Es gibt ein paar einfache Zeichen, woran Sie erkennen können ob Ihr Baby auch tatsächlich Milch erhält:

~ **Hörbares Schlucken**

~ **Milch im Mund/Mundwinkel**

~ **Rhythmisches ausdauerndes Saugmuster**

~ **Spürbarer Milchspendereflex**

~ **Milchfluss an der anderen Brust**

~ **Ausscheidung von Urin – und Stuhl**

~ **Altersentsprechende Gewichtsentwicklung**

Wie lege ich mein Baby an die Brust an?

~ Das Baby liegt Bauch an Bauch zur Mutter, der Kopf liegt frontal zur Brust und ist leicht nach hinten geneigt.

~ Sie führen ihr Baby über den Rücken, der Kopf bleibt frei beweglich.

~ Zur Unterstützung können sie ihre Brust im C-Griff formen, um das Erfassen der Brustwarze zu erleichtern.



~ Die Brustwarze berührt leicht den Mundbereich des Babys.

~ Zuerst setzt das Baby mit dem Kinn an, öffnet weit den Mund und ...



....nimmt dann Brustwarze und Warzenvorhof in den Mund.



~ Die Zunge liegt unten und die Lippen sind nach außen aufgestülpt.