

# Stillen



Wiegehaltung



Modifizierte Wiegehaltung

## So halten Sie Ihr Baby



Zurückgelehnte Haltung



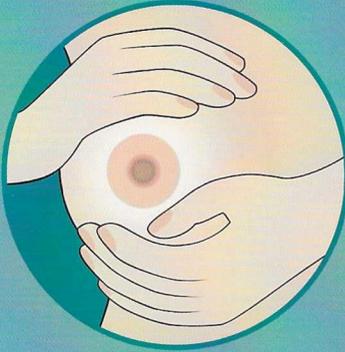
Stillen im Liegen



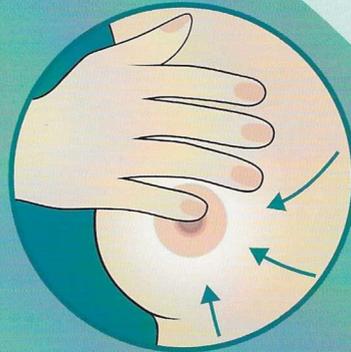
Seitenhaltung



## So massieren Sie Ihre Brust

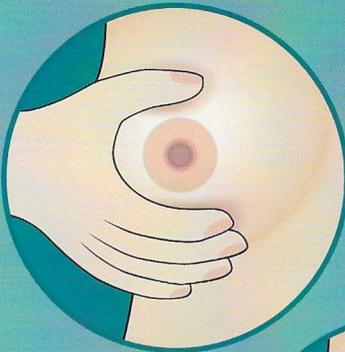


Verschieben Sie das Brustgewebe sanft hin und her.



Streicheln Sie vom Brustrand bis über die Brustwarze hinweg.

## So massieren Sie die Milch aus



Legen Sie Daumen und Zeigfinger um die Brustwarze. Die anderen Finger heben die Brust leicht hoch. Drücken Sie Daumen und Zeigfinger in Richtung Brustkorb.



Schieben Sie die Finger mit dem nötigen Druck nach vorne.

Eine Fachperson hilft Ihnen dabei.



### Ihr Baby ist hungrig wenn:

- es schmatzt
- es die Hände an den Mund hält



### So legen Sie Ihr Baby an:

- bevor es weint
- mit weit offenem Mund
- mit seinem Bauch an Ihrem Bauch
- mit seinem Ohr, Schulter und Hüfte in einer Linie



### So wird Ihr Baby satt

#### So trinkt Ihr Baby:

- sein Mund ist gefüllt mit Ihrer Brust
- es hat die Lippen nach aussen gewölbt
- Sie sehen und hören, wie es schluckt

#### Ihr Baby ist satt wenn:

- es entspannt ist
- es die Fäustchen geöffnet hat
- Ihre Brust wieder weicher ist

#### Sie haben genügend Milch wenn:

- Ihr Baby 5 bis 6 nasse Windeln pro Tag hat
- Ihr Baby in den ersten Wochen mehrmals täglich Stuhlgang hat

## So häufig stillen Sie

- wenn Ihr Baby Hunger hat oder saugen will
- etwa 8 bis 12 Mal pro Tag



## So fühlt sich Ihr Baby geborgen

Ihr Baby liebt auch zwischen den Mahlzeiten:

- Nähe
- Hautkontakt



Fragen Sie  
eine Fachperson!

