

Stillen



Wiegehaltung



Modifizierte Wiegehaltung

So halten Sie Ihr Baby



Zurückgelehnte Haltung



Stillen im Liegen



Seitenhaltung

So massieren Sie Ihre Brust

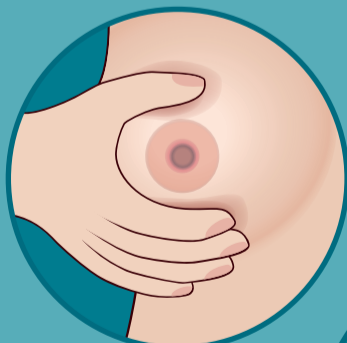


Verschieben Sie das Brustgewebe sanft hin und her.



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!



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

www.stillfoerderung.ch

www.stillfoerderung.ch/shop: Deutsch, Französisch und Italienisch
Faltblatt zusätzlich in Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Türkisch, Tamil, Arabisch, Tigrinisch
© 2021 Stillförderung Schweiz; Gestaltung: Judith Zaugg