



Die asymmetrische Anlegetechnik

1) Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Armlehnen, dabei halten Sie das waagrecht auf einem Stillkissen liegende Kind neben sich im Rückengriff, so dass es mit dem Kopf auf der natürlichen Höhe Ihrer Brustwarzen liegt. Seine gesamte Vorderseite ist zu Ihrem Körper gedreht. Mit Ihrer Hand stützen Sie seinen Kopf am Übergang vom Hinterkopf zum Nacken, dabei berühren Ihre Finger nicht die Wangen oder drücken auf den Hinterkopf.

2) Halten Sie mit der anderen Hand die Brust und drücken sie parallel zum Mund etwas zusammen, so dass sie quer gut in den Mund des Babys passt. Ihr Zeigefinger ist dabei weit von dem Warzenhof entfernt, so dass das Kinn des Babys Ihre Brust gut berühren kann. Ihr Daumen liegt parallel zur Oberlippe näher an Ihrer Brustwarze. Das Kinn des Babys ist nicht eingezogen, die Nase liegt in der Nähe Ihrer Brustwarze, nicht der Mund (Abbildung 1).



3) Durch etwas Druck mit dem Daumen richten Sie die Brustwarze nun vom Mund des Babys weg, so dass sein Mund gegenüber der Brust (nicht der Brustwarze) liegt. Berühren Sie mit diesem Teil der Brust nun leicht seine Lippen. Wenn es seinen Mund nicht von selbst öffnet, streichen Sie mit der Brust (nicht der Brustwarze) mehrmals leicht von oben nach unten über seine Lippen.



4) Öffnet das Baby dann seinen Mund, bringen Sie seine Unterlippe als Erstes weit ab von der Brustwarze an die Brust heran, öffnen Sie mit Ihrer Brust seinen Mund noch weiter und rollen ihm mit Ihrem Daumen die Brust auf die Zunge, so dass die Brustwarze als Letztes in den Mund schlüpft (Abbildung 2). Ziehen Sie die Schultern des Babys sehr dicht an sich heran, der Kopf wird dann folgen und der Mund schließt sich über der Brust. Befindet sich Ihr Daumen nun im Mund des Babys, ziehen Sie ihn einfach ein Stück heraus, dabei stülpt sich die Oberlippe noch etwas weiter heraus, was aber kein Problem ist.



5) Der Mund des Babys ist nun sehr weit geöffnet. Die Unterlippe ist zum Kinn ausgestülpt und ist weiter von der Brustwarze entfernt als die Oberlippe. Das Kinn des Babys ist fest auf Ihre Brust gesetzt. Seine Nase berührt Ihre Brust nur leicht oder überhaupt nicht, daher ist es nicht nötig, die Nase durch Druck auf die Brust freizuhalten (Abbildung 3). Sie spüren die Saugbewegungen als leichtes, angenehmes Kitzeln oder Streicheln an Ihrer Brustwarze.

6) Haben Sie doch noch starke Schmerzen in den Brustwarzen, so ist dies nicht korrekt! Lösen Sie dann das Baby wieder von Ihrer Brust und beginnen Sie erneut mit dem Anlegen. Sie werden sehr schnell spüren, ob das Baby richtig angelegt ist oder nicht. Nur bei wunden Brustwarzen kann es auch bei einem gut angelegten Baby etwas schmerzen, sollte aber mit dieser Anlegetechnik deutlich besser auszuhalten sein.

Weitere Informationen zu dieser Anlegetechnik finden Sie auf der Internetseite www.stillkinder.de.