

Die asymmetrische Anlegetechnik

1) Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Armlehnen, legen Sie Ihr Kind in Seitenlage waagrecht auf ein Stillkissen, so dass sein Kopf auf der natürlichen Höhe Ihrer Brustwarzen liegt. Seine gesamte Vorderseite ist zu Ihrem Körper gedreht. Seine Wirbelsäule bildet dabei eine gerade Linie, der **Kopf sollte nicht nach vorne gebeugt** sein. Ihr Unterarm schmiegt sich an seinen Rücken. Ihr Handballen liegt auf seinen Schulterblättern. Mit Ihren Fingern halten Sie seinen Kopf am Übergang vom Nacken zum Hinterkopf (Schädelbasis), dabei berühren Ihre Finger nicht seine Wangen oder drücken auf den Hinterkopf.

2) Liegt das Baby waagrecht vor oder neben Ihnen, halten Sie mit der anderen Hand die Brust von unten im sogenannten „U-Griff“, so dass Ihre Fingerspitzen und der Daumen zur Zimmerdecke zeigen. **Halten Sie Ihre Brust immer entsprechend der Position Ihres Kindes, so dass sie quer gut in den Mund des Babys passt. Drücken Sie dazu Ihre Brust parallel zu den Lippen bzw. den Kieferleisten Ihres Babys etwas zusammen.** Ihr Zeigefinger ist weit vom 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 des Kindes liegt dabei genau gegenüber Ihrer Brustwarze**, nicht der Mund. (Abbildung 1: Blick von oben über die Schulter d. Mutter).



3) Durch etwas Druck mit dem Daumen auf die Brust **richten Sie die Brustwarze nun etwas vom Mund des Babys weg**, so dass sein **Mund gegenüber dem Rand des Warzenhofs** (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 mit der Brustwarze) mehrmals leicht von oben nach unten über seine Lippen.

4) Öffnet das Baby dann seinen Mund wie zum Gähnen, drücken Sie mit Ihrem Handballen schnell leicht gegen seine Schulterblätter und bringen es so **zuerst mit seiner Unterlippe ca. 3-4 cm von der Brustwarze entfernt** an Ihre Brust heran. Dabei können Sie seinen Mund noch etwas weiter öffnen, indem Sie mit Ihrer Brust den Unterkiefer leicht nach unten drücken. **Nun rollen Sie mit Ihrem Daumen die Brust von der Nase her auf seine Zunge.** Ihre Brustwarze schlüpft dabei erst etwas später in den Mund, wird nicht wie sonst als Erstes in den Mund gesteckt (Abbildung 2). Die Unterlippe bildet dabei quasi den Dreh- und Hebelpunkt für die Brust. Durch ein leichtes Vorbeugen seines Kopfes schließen Sie seinen Mund über der Brust.



Befindet sich Ihr Daumen nun noch etwas im Mund des Babys, ziehen Sie ihn einfach wieder heraus. Dabei stülpt sich die Oberlippe noch etwas weiter nach außen, was aber kein Problem ist.

5) Der Mund des Babys ist nun sehr weit geöffnet. Die Unterlippe ist zum Kinn ausgestülpt und weiter von der Brustwarze entfernt als die Oberlippe. Das Kinn des Babys liegt fest an Ihrer Brust. 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). Wenn das Baby saugt, spüren Sie seine Saugbewegungen als leichtes, angenehmes Kitzeln oder Streicheln an Ihrer Brustwarze.



6) **Haben Sie beim Saugen Ihres Kindes stechende Schmerzen in der Brustwarze, so ist dies nicht korrekt!!!** Lösen Sie dann das Baby unbedingt 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 noch etwas schmerzen, sollte aber mit dieser Anlegetechnik deutlich besser auszuhalten sein. Fühlen Sie sich mit dieser Anlegetechnik erst einmal sicher, legen Sie Ihr Baby auch in anderen Positionen auf diese Weise an Ihre Brust. Ich wünsche Ihnen gute Gefühle und viel Freude beim Stillen!!

Weitere Beschreibungen und Videos dieser Anlegetechnik: www.stillkinder.de/information.html#technik , www.stillkinder.de/filme.html .