

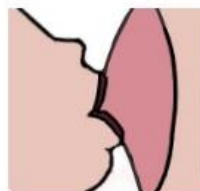
Grundregeln für das Anlegen:

1. **Mach's dir bequem**
Wer bequem sitzt oder liegt, hat es einfacher. Achte darauf, dass Rücken und Arme gut abgestützt sind, damit Du keine Verspannungen bekommst. Ein Stillkissen oder mehrere Sofakissen können helfen.
2. **Das Baby abstützen**
Ob auf dem Kissen oder Deinem Arm – auch Dein Baby soll es beim Stillen gemütlich haben.
3. **Bauch an Bauch**
Achte darauf, dass Ohr, Schulter und Hüfte Deines Babys eine gerade Linie bilden und es den Kopf nicht zur Brust drehen muss. Geradeaus trinkt es sich am besten.
4. **Warze zur Nase**
Dein Baby hat es am einfachsten, wenn es von Anfang an auf Höhe der Brust gelagert wird. Damit es Deine Brust gut erreichen kann, sollte die Brustwarze am Anfang zu seiner Nase zeigen.
5. **C-Griff**
Mache mit deinen Fingern ein C. Die Finger stützen von unten die Brust und der Daumen liegt locker oben auf. So kannst Du die Brustwarze gut steuern und durch Berührung der Lippen Deines Babys den Suchreflex auslösen.
6. **Warte bis der Schnabel auf ist ...**
... und dann sei schnell. Wenn der Suchreflex ausgelöst ist, öffnet Dein Baby seinen Mund ganz weit – wie ein Vogel seinen Schnabel. Dann ist es Zeit, das Kind zur Brust zu holen und so die Brustwarze in seinem Mund zu platzieren.
7. **Das Kind zur Brust bringen ...**
... nicht die Brust zum Kind (siehe Regel 1). Wenn dein Baby angesaugt hat, kannst Du ihm wieder etwas Raum geben und deinen Arm entspannen.
8. **Kinn und Nase berühren die Brust, die Lippen sind ausgestülpt (siehe Abbildung)**



optimales Anlegen:

Der Mund ist 160 Grad geöffnet und erfasst den Großteil des Warzenhofs. Die Lippen sind nach außen gestülpt, Nase und Kinn berühren die Brust, die Brustwarze liegt tief im Mund des Kindes.



suboptimales Anlegen:

Der Mund ist weniger als 160 Grad geöffnet und erfasst die Brustwarze nur oberflächlich. Vom Warzenhof wird nur wenig erfasst. Nase und Kinn sind von der Brust weiter entfernt.

<https://www.still-lexikon.de/das-korrekte-anlegen/>