

# Auf in die Stillzeit: 5 Tipps zum Anlegen



1

Dein Baby zeigt, wann es gestillt werden möchte, z. B. indem es den Kopf suchend bewegt, schmatzt, die Hand zum Mund führt oder am Finger saugt. Es wirkt zunehmend unruhig. Wenn dein Baby weint, versuch es erst zu beruhigen. Das erleichtert das Anlegen.

Mehr dazu: [gesund-ins-leben.de/hungerzeichen](https://gesund-ins-leben.de/hungerzeichen)



2

Macht es euch fürs Stillen bequem. Gerade in den ersten Tagen und Wochen finden viele die zurückgelehnte **Stillhaltung** angenehm.

Mehr dazu: [gesund-ins-leben.de/stillpositionen](https://gesund-ins-leben.de/stillpositionen)



3

Führe das Baby an seinem Rücken zu deiner Brust. Sein Körper ist dir zugewandt mit der Nase nahe deiner Brustwarze. Warte, bis dein Baby seinen **Mund weit öffnet** wie beim Gähnen. Es erfasst dann viel vom Brustwarzenhof. Das schont deine Brustwarze und dein Baby kann gut trinken.



4

Wenn es euch hilft, kannst du deine Brust formen und stützen: mit dem Daumen oben, den Fingern unten und reichlich Abstand zum Brustwarzenhof.

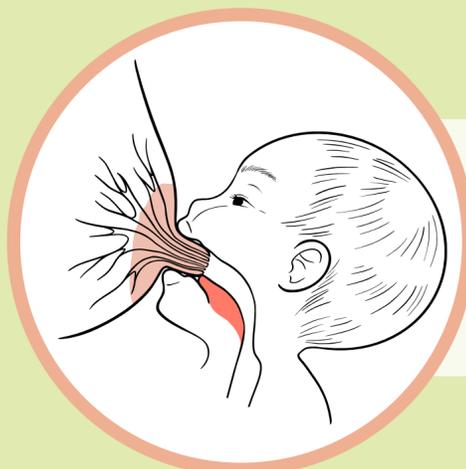
5

Tut etwas weh oder fühlt sich ungünstig an? Dann schiebe deinen kleinen Finger sanft in den Mundwinkel des Babys, damit es die Brust loslässt. Jetzt könnt ihr neu starten. Wenn es weiter weh tut, hole dir bald Rat.

Mehr dazu: [gesund-ins-leben.de/anlegen](https://gesund-ins-leben.de/anlegen)



**Prima:** Das Baby hat die Brustwarze und viel vom Brustwarzenhof im Mund. Sein Kinn berührt die Brust. Die Unterlippe ist nach außen gestülpt.



**Ungünstig:** Das Baby saugt nur an der Brustwarze und sein Mund ist wenig geöffnet. So wird die Brustwarze schnell wund.



Wenn du Fragen zum Anlegen hast oder dich unsicher fühlst, helfen dir deine Hebamme oder Stillberater\*in gerne.



## Basiswissen Stillen – Eltern praxisnah informieren und begleiten

Basiswissen Stillen richtet sich an alle, die übers Stillen kommunizieren. Wer beruflich oder ehrenamtlich mit Familien zusammenarbeitet und Stillen dabei regelmäßig oder auch nur manchmal ein Thema ist, für den ist dieses Buch gedacht. Es liefert qualitätsgesichertes Basiswissen zum Stillen – mit praktischen Hinweisen zu häufigen Stillsituationen und zur Ernährung von Säuglingen vor allem in den ersten Lebensmonaten.



Artikel-Nr. 0185



Artikel-Nr. 0180

## Wie klappt es mit dem Stillen? – Tipps für die Stillzeit

Woran erkenne ich, dass mein Baby Hunger hat? Reicht meine Milch? Der vorab getestete Info-Comic (Abreißblock mit 50 identischen Info-Comics) ist für die Beratung von Stillenden kurz nach Geburt geeignet. Er gibt Müttern neun alltagsnahe Stilltipps, um sie in ihrer Stillkompetenz zu stärken. Je selbstbewusster die Mutter damit ist, desto eher traut sie sich das Stillen zu und desto besser klappt es.



## Auf in die Stillzeit: 5 Tipps zum Anlegen



Poster

### Impressum

0723/2024  
**Herausgeberin**  
 Bundesanstalt für  
 Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
 Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel  
 Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
 ble.de, bzfe.de

**Redaktion**  
 Andrea Fenner, Edinburgh  
 Andrea Kornblum, BLE  
 Hannah Seul, BLE

**Illustrationen Babys**  
 Shia Illustration, Bonn

**Grafik**  
 Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

**Druck**  
 Kern GmbH  
 In der Kolling 120  
 66450 Bexbach



Dieses Produkt wurde in  
 einem Druckprozess mit Farben aus  
 nachwachsenden Rohstoffen bei einer  
 EMAS-zertifizierten Druckerei hergestellt.

Das Papier besteht zu 100 % aus Recycling-  
 papier.

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der  
 Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundes-  
 zentrum für Ernährung (BZfE).  
[gesund-ins-leben.de](http://gesund-ins-leben.de)

Dieser Text und die Illustrationen sind unter der **Creative Commons Lizenz** „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: [creativecommons.org](http://creativecommons.org)

**Dieses Medium (Art.-Nr. 0723) ist unter [ble-medienservice.de](http://ble-medienservice.de) bestellbar.**

BLE 2024