**Die 10 häufigsten Fehler beim Anlegen**

**stillkinder.activehosted.com@s3.csa1.acemsd5.com; im Auftrag von; Regine Gresens <r.gresens@stillkinder.de>**

Ist das Anlegen Deines Babys manchmal noch schwierig für Dich? Oder hast Du das Gefühl, ihr habt noch nicht die optimale Position zum Anlegen gefunden?

In diesem Video zeige ich Dir die 10 häufigsten Fehler, die Mütter beim Stillen machen und die jeder einzelne oder auch mehrere davon in Kombination das Stillen schwieriger und unbequem machen können.

<https://whttps://youtu.be/8nmh_5N6Xm4ww.stillkinder.de/video-online-kurs-gut-anlegen/>

In meinen Beratungen sehe ich immer wieder, dass Mütter beim Anlegen kleine Fehler machen, die ihnen nicht bewusst sind, weil ihnen niemand gesagt hat, dass sie darauf achten sollten, und wie sie zu vermeiden sind.

**Fehler Nummer 1**

Du hast keine bequeme Position für Dich eingenommen.

Wenn du unbequem sitzt oder liegst, wird das Stillen für dich anstrengend, du bist angespannt und das kann sich auf den Milchspendereflex auswirken, der dann einfach verspätet ausgelöst wird.

Also: Mach es dir selber erst einmal bequem, bevor du überhaupt anfängst, dein Baby anzulegen. Lehn dich an, such dir eine Stütze für die Arme, so dass du sie ablegen kannst oder legt dir Polster unter die Arme. Zum Beispiel kann ein Stillkissen, das du hinten um dich herum legst, so eine Stütze für dich sein, damit das Anlegen für dich einfacher ist und auch das Stillen nicht anstrengend wird, wenn es bei einem Neugeborenen noch ein bisschen länger dauert.

**Fehler Nummer 2**

Deine Füße sind auf die Zehenspitzen gestellt und nicht der ganze Fuß auf den Boden gestellt. Auch das führt zu einer Anspannung.

Wenn du auf den Zehenspitzen stehst, hast du angespannte Waden. Und diese Anspannung setzt sich dann durch den Körper fort und kann ebenfalls dazu führen, dass dein Milchspendereflex nicht so gut ausgelöst wird.

**Fehler Nummer 3**

Häufiger Fehler ist auch ein zu großer Abstand zwischen deinem Körper und dem Körper deines Babys.

Das passiert leicht, wenn du dein Baby zum Stillen auf ein Stillkissen vor deine Brüste legst.

Wenn zu viel Abstand zwischen euren Körpern ist, fehlt deinem Baby die Orientierung, weil es sich mit seiner Körpervorderseite orientiert. Durch die Berührung seiner Körpervorderseite weiß es überhaupt, wo die Brust ist. Und durch diese Berührung werden auch seine Suchreflexe ausgelöst.

Bei zu viel Abstand zwischen euren Körpern, geraten die Händchen des Babys leicht zwischen Brust und Mund des Babys und sind dann beim Anlegen im Weg.

Oder es kann auch dazu kommen, dass seine Beinchen dabei stören und es anfängt zu strampeln und unruhig wird.

Also sorg dafür, dass ihr wirklich ganz eng aneinander liegt.

Ich empfehle, gar [kein Stillkissen](https://www.stillkinder.de/das-beste-stillkissen-der-welt/) zu benutzen oder das Stillkissen höchstens zum eigenen Abstützen zu nehmen und das Baby in einer zurückgelehnten Position auf den eigenen Körper zu legen. Dann liegt es stabil, ihr seid wirklich eng an eng und es kann mit Hilfe seiner eigenen Frühreflexe die Brust suchen und sogar eigenständig daran andocken.

**Fehler Nummer 4**

Ein weiterer häufiger Fehler ist, dass der Körper des Babys in sich verdreht ist.

Ihr liegt dann nicht Bauch an Bauch, sondern der Körper deines Babys ist vielleicht ein bisschen in der Hüfte oder an der Schulter von dir weggekippt und es dreht den Kopf zur Seite, um an der Brust zu saugen.

Das macht es für das Baby schwieriger zu schlucken und erzeugt auch einen Zug an der Brust, d.h. die Brust wird dann dem Baby ein bisschen aus dem Mund herausgezogen und das kann natürlich schmerzhaft sein oder zu wunden Brustwarzen führen.

Bauch an Bauch bedeutet, eure Körper sind eng aneinander und das Baby ist nicht irgendwie in seinem Körper verdreht.

**Fehler Nummer 5**

Die Brustwarze befindet sich vor dem Anlegen vor dem Mund oder vielleicht sogar vor dem Kinn des Babys.

Das hat zur Folge, dass das Baby den Kopf eher ein bisschen nach vorne beugt und dann seinen Mund nicht so weit öffnen kann, weil sein Kinn dann schon auf dem eigenen Brustkorb liegt.

Achte bei der Positionierung deines Babys darauf, dass die Brustwarze eher auf Höhe seiner Nasenspitze oder seiner Nasenlöcher liegt, wenn ihr startet.

Dann streckt es den Kopf leicht und kann seinen Mund weit öffnen und dann eben auch mehr Brust in den Mund bekommen und die Brustwarze gelangt dadurch tiefer in seinen Mund hinein.

**Fehler Nummer 6**

Das Baby wird am Hinterkopf gehalten und an die Brust herangedrückt. Das stört das Baby und es steckt dann reflexartig den Kopf nach hinten und bewegt sich von der Brust weg. Dadurch wird es natürlich auch schwieriger, die Brust gut in seinen Mund hinein zu bekommen.

Also fasse das Baby zum Anlegen nicht direkt am Hinterkopf, sondern positioniere eher deinen Handballen zwischen seinen Schulterblättern und halten den Kopf mit Daumen und Fingern an der Schädelbasis, wenn du ihn halten und ein bisschen führen möchtest.

**Fehler Nummer 7**

Du hältst den Kopf deines Babys in deiner Hand, so dass es mit der Wange auf deiner Hand liegt.

Das macht a) eventuell irgendwann eine Sehnenscheidenentzündung bei dir, weil dabei die Haltung der Hand etwas unphysiologisch ist und auf Dauer auch sehr anstrengend ist, vor allem wenn dein Baby größer wird und seinen Kopf auch schwerer wird.

Und b) wird dadurch das Baby an der Wange berührt und diese Berührung an der Wange löst bei ihm einen Suchreflex aus, den Kopf zu der Berührung hin zu drehen, weil es durch die Berührung an der Wange eben erwartet die Brust zu finden.

Und wenn es dann den Kopf zur Hand hindreht, dreht es sich gleichzeitig aber von der Brust weg.

**Fehler Nummer 8**

Die Brust wird angehoben, um sie dem Baby in den Mund zu geben.

Wenn es dann angedockt ist und du die Brust wieder loslässt, wird die Brust von ihrem eigenen Gewicht nach unten gezogen und dem Baby auch aus dem Mund herausgezogen.

Das führt dazu, dass die Brustwarze stärker belastet wird und auch wund werden kann.

Also am besten das Baby zum Anlegen von vornherein so positionieren, dass es vor der natürlichen Position deiner Brustwarze startet und du die Brust nicht irgendwo anders hinbewegst, wo sie aber leider nicht von alleine bleiben wird.

**Fehler Nummer 9**

Häufig wird empfohlen, die Brust im C-Griff zu fassen.

Dabei wird die Brust von der Seite mit dem Daumen oben und den Fingern unten gehalten, wie der Buchstabe „C“, und sie dann ein bisschen flach zu drücken.

Wenn aber das Baby im Wiegengriff senkrecht auf oder an dir liegt und du ihm die Brust im C-Griff anbietest, passt jedoch die zu einem Oval etwas flach gedrückte Brust, nicht gut in seinen Mund hinein.

Weil der Mund deines Babys im Prinzip dann ein Queroval ist, während die Brust als Längsoval hinein gegeben werden soll, was aber nicht so gut geht.

Wenn Du die Brust flach drückst, solltest du sie immer parallel zu den Lippen deines Babys flachdrücken. Wo dein Daumen und deine Finger dabei dann liegen, ist davon abhängig, wie die Lippen oder auch die Kiefer deines Babys gerade verlaufen.

Im Wiegengriff solltest du deine Brust dann senkrecht von unten oder von oben halten und flach drücken.

Wenn dein Baby neben dir liegt, zum Beispiel beim Stillen in der Seitenlage, wäre dann der C-Griff von der Seite parallel zu seinen Lippen.

Wenn dein Baby ein bisschen schräg an dir liegt, dann hältst du ihm die Brust eben auch ein bisschen schräg.

Also: Egal, wie dein Baby liegt, orientier dich immer an seinen Lippen und seinen Kieferleisten, damit du deine Brust gut in seinen Mund hineinbekommst.

**Fehler Nummer 10**

Jetzt kommen wir zum zehnten Fehler, der aber ein ganz entscheidender ist. Und zwar wird oft entweder versucht, die Brust in den Mund des Babys hinein zu stecken oder aber das Baby auf die Brustwarze drauf zu stülpen.

Meistens führt das leider dazu, dass nicht genug Brust in den Mund hineinkommt und die Brustwarze nicht tief im Mund des Babys landet, also nicht in der Komfortzone am Übergang vom harten zum weichen Gaumen, sondern weiter vorne im Mund ist. Dann tut’s weh. Sie wird wund und das Baby kann auch die Brust gar nicht so effektiv entleeren.

Brust in den Mund stecken oder Baby auf die Brustwarze stülpen, funktioniert nicht so gut. Ich empfehle stattdessen die [asymmetrische Anlegetechnik](https://www.stillkinder.de/anlegen-ohne-schmerzen/).

Bei der asymmetrischen Anlegetechnik wird das Baby als erstes mit der Unterlippe von unten an die Brust herangebracht und dann wird ihm die Brust in den Mund hinein gerollt.

So, das wars. Ich hoffe, ich konnte dir ein paar hilfreiche Hinweise geben, damit das Stillen für dich in Zukunft angenehm und einfach wird.

**Autorin: Regine Gresens, IBCLC, Juli 2021**