



LA LECHE LIGA  
Stillberatung Österreich



# Stillpositionen

22 October 15

Categories: [Breastfeeding Today](#), [Deutsch](#), [Global Community](#)

NANCY MOHRBACHER, IBCLC, FILCA

ÜBERSETZT VON ANJA HARNISCH, ÖSTERREICH

FOTO: JAX MCCORMICK VON [LEILANI ROGERS](#)

*Wie eine natürliche Stillposition—die Mutter zurückgelehnt, das Baby mit dem Bauch nach unten, und Körper, Baby und Brust positioniert—bei einem leichteren Stillstart helfen kann.*

Während der ersten Woche nach der Geburt hatten 92% der stillenden Mütter in einer [Studie](#) von größeren Stillproblemen berichtet (Wagner 2013).

In meiner über 30jährigen Beratungserfahrung war ich verblüfft über die große Zahl an Müttern die sich, besonders am Anfang, abmühen. Immerhin sind Säugetiere mit Instinkten ausgestattet, die es ihnen ermöglichen, an ihre Futterquelle zu gelangen und Nahrung zu sich zu nehmen. Im Lichte dieser Tatsache ist es nicht überraschend, dass viele Erstlingsmütter, die beginnen zu stillen, denken:

**„Wie schwer kann das denn sein? Sollte es nicht natürlich sein?“**

Nachdem ich jahrzehntelang über dieses Mysterium gegrübelt habe, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ein Hauptgrund dieser Epidemie an Stillproblemen ist, dass wir Müttern von Neugeborenen Stillpositionen zeigen, die besser geeignet für ältere Babys mit weiter entwickelter Koordination sind.

Eine andere Möglichkeit ist, dass in Gegenden wo Flaschenfütterung die Norm ist, die frühen Stillpositionen die wir (vielleicht unbewusst) angenommen haben, Variationen der Flaschenfütterungs-Positionen sind, mit denen wir vertrauter sind als mit irgendeiner Stillposition.

Wenn Mütter aufrecht sitzen um mit der normalerweise gelehrt Wiegen-, Kreuzgriff- oder Rückenhaltung zu stillen, ist es für Neugeborene unmöglich ihre angeborene Programmierung, die dazu da ist um an Mutters Brust zu kommen, einzusetzen. Schlimmer noch, in diesen gängigen Stillpositionen wird dieser eingebaute Instinkt sogar zu einem Stillhindernis, das die ersten Wochen viel schwieriger macht als sie sein müssten. Aber mehr dazu später.

Was wäre, wenn man, anstatt jedes Stillproblem einzeln zu lösen – Andockprobleme, Sorgen um die Milchmenge, wundte Brustwarzen – einen *einzig*en Weg hätte, um viele Schwierigkeiten auf einmal zu beheben?

## EINE NEUE STRATEGIE

Die Geburtshelferin Theresa Nesbit („Dr. Theresa“) und ich haben einen neuen/alten Ansatz zum frühen Stillen entwickelt, aus der Arbeit der [schwedischen Breast-Crawl Forscher](#), der britischen Forscherin [Dr. Suzanne Colson](#), internationalen Gehirnforschungsteams, der [Prague School](#), und der amerikanischen Experten Dr. Christina Smillie and [Dr. Brian Palmer](#).

Als wir diese unterschiedlichen aber verwandten Puzzleteile von Stillpositionen zusammensetzten, war „**Natural Breastfeeding**“ geboren. Obwohl das Konzept nicht neu ist, haben wir ihm eine Generalüberholung gegeben, damit es leichter zugänglich wird. Teil dieser Überarbeitung war die Schaffung eines neuen fachjargonfreien Vokabulars und einfacher Bilder durch Videos, von denen hier einige gezeigt werden.

Was macht diesen Ansatz „natürlich?“. Kurz gesagt macht sich der natürliche Stillansatz das angeborene Verhalten von Neugeborenen zunutze, um frühes Stillen zu erleichtern.

**Ein Schlüsselement von Natural Breastfeeding ist die Verwendung von Stillpositionen die die Schwerkraft als Hilfe nutzen. Eine Stillposition die die Schwerkraft ausnützt anstatt gegen sie zu arbeiten verhilft zu einem leichteren Start.** In einer schwerkraftunterstützten Position lehnt sich die Mutter zurück und das Baby liegt Bauch-an-Bauch auf der Mutter.

In den ersten paar Monaten gibt es mit der Schwerkraft als Hilfe weniger Schmerzen, weniger Belastungen und weniger Schwierigkeiten.

Denke bei diesen Positionen an die Stützräder bei einem Fahrrad, ein Mittel um Beulen und Kratzer zu vermeiden während du und mit deinem Baby gemeinsam lernst.

## WIE KÖNNEN NATÜRLICHE STILLPOSITIONEN HELFEN?

Warum finden viele Mütter diese natürlichen „Still-Startpositionen“ am Anfang einfacher?

### **Bauch nach unten**

Laut den Arbeiten der „[Prague School](#)“, haben Babys mehr Kontrolle über ihre Bewegungen wenn sie auf dem Bauch liegen (Kobesova 2014). Der volle frontale Kontakt des Babys mit seiner Mutter aktiviert auch das interne GPS des Babys, damit es weiß wo es ist und was es tun soll (Widstrom 2011).

In diesen Positionen kann sogar ein ganz neugeborenes Baby bemerkenswerte Dinge tun. In Bauchlage hilft die Schwerkraft dem Baby:

- am Platz zu bleiben ohne die Muskeln anzuspannen
- „ordentlich“ anzudocken
- ein aktiver Stillpartner zu sein

Wenn man im Internet nach „[breast crawl](#)“ sucht, kann man [Videos](#) aus der ganzen [Welt](#) von Neugeborenen in diesen schwerkraftunterstützten Positionen sehen, die ihren Weg zur Brust finden, andocken und stillen.

Diese Anfangspositionen werden das Stillen voraussichtlich auch für dich einfacher machen.

Wenn das Gewicht des Babys ganz auf ihrem Körper liegt, können viele Mütter:

- komplett entspannen und sich ausrasten während das Baby trinkt
- schmerzende Brustwarzen vermeiden oder minimieren
- stillen und dabei eine oder beide Händen frei haben

### **Zurücklehnen**

Ich schlage Müttern oft vor zu beobachten, welche Position sie einnehmen, wenn sie ihre Lieblingsfernsehsendung anschauen. Wenn du weißt, dass du 30 Minuten oder länger an

einem Platz sitzt, findest du einen Weg um dich zurückzulehnen und alle deine Muskeln zu **entspannen**. Das sind oft optimale Stillpositionen.

Beobachte zum Beispiel Bryannahs Position in diesem kurzen Video während sie ihren drei Wochen alten Sohn Breon stillt und meine Fragen beantwortet, wo sie über Stillpositionen gehört hat. Beobachte im Speziellen was Bryannah mit ihren Händen macht.

**Das sind nicht bloß Anweisungen für eine weitere Stillposition, nicht bloß eine weitere Still-„Haltung“. Sie bilden einen komplett neuen Ansatz zum Positionieren mit vielen Variationen.**

Stell dir Mutter und Baby als zwei Teile eines Puzzles vor.

Die beschriebenen Vorgehensweisen im nächsten Videoclip sind Wege um der Mutter und dem Baby zu helfen **ihre eigene beste Passung zu finden**.

## **ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN**

Eine der Herausforderungen mit einem neuen Ansatz ist das Konzept klar zu vermitteln, besonders wenn es eine neue Art zu denken beinhaltet. Viele Stillberaterinnen haben mir erzählt, dass sie diesen Ansatz probiert haben eine Stillposition vorzuzeigen und es hat nicht funktioniert. Aber soweit ich es gesehen habe, sind sie in den meisten Fällen nicht vertraut mit der Idee sich grundlegend zu positionieren.

Das ist der Punkt an dem die Gehirnforschung ins Spiel kommt. In praktisch allen Abbildungen zum Stillen mit denen wir vertraut sind sitzen Mütter aufrecht anstatt sich zurückzulehnen. Wenn das das ist was wir immer gesehen haben dann erscheinen uns diese (schwierigeren) frühen Positionen natürlicher.

Damit sich mehr Leute vorstellen können natürliche Stillpositionen zu verwenden, zeigt mein [YouTube-Channel](#) ungefähr 20 kurze Videos von verschiedenen Müttern mit verschiedenem Körperbau bei denen solche Positionen funktionieren.

In diesem Videoclip erklären Dr. Therese (mit rotem Haar) und ich zwei schwangeren Müttern, Essie und Marivel, einige grundlegende Positionierungen:

**Positioniere deinen Körper, positioniere dein Baby, positioniere deine Brust.**

Monate nach dieser Aufnahme entband Essie, die die Puppe hielt, in einem Krankenhaus wo nur die aufrecht sitzenden Stillpositionen gezeigt werden. Das Personal empfahl ihr den Rückengriff, den sie bewerkstelligen konnte. Aber innerhalb von ein bis zwei Tagen hatte sie so starke Schmerzen in den Brustwarzen, dass sie einen Termin mit einer Stillberaterin vereinbarte, die ihr half, diese Position zu optimieren um das Stillen angenehmer zu machen. Als wir Essie wieder sahen war ihr Baby, Carlos, zwei Wochen alt. Essie erkannte schnell, dass sie vergessen hatte zwei der grundlegenden Positionierungen „positioniere deinen Körper“ und „positioniere dein Baby“ auszuprobieren. Mit ein bisschen Ermutigung entdeckte sie, dass sogar eine Mutter mit **großen Brüsten** in dieser Position ohne Hände stillen kann.

Eine andere Mutter, Michelle, litt auch an wunden Brustwarzen. Ihre Schmerzen waren so intensiv, dass sie an den zwei Tagen bevor das nächste Video aufgenommen wurde, entschied an der linken Brust ausschließlich zu pumpen anstatt die zwei Wochen alte Vivian auf dieser Seite zu stillen. Als Michelle **vom Kreuzgriff** zu einer natürlichen Stillposition **wechselte**, entdeckte sie, dass die Schwerkraft es ihrem Baby sogar an ihrer wunden Brust ermöglichte, tiefer und komfortabler anzudocken. Der Off-Text im Video gibt eine Schritt-für-Schritt Erklärung der Positionierungen die sie vornimmt um schmerzfrei zu stillen.

Eine andere Mutter, Michelle, litt auch an wunden Brustwarzen. Ihre Schmerzen waren so intensiv, dass sie an den zwei Tagen bevor das nächste Video aufgenommen wurde, entschied an der linken Brust ausschließlich zu pumpen anstatt die zwei Wochen alte Vivian auf dieser Seite zu stillen. Als Michelle **vom Kreuzgriff** zu einer natürlichen Stillposition **wechselte**, entdeckte sie, dass die Schwerkraft es ihrem Baby sogar an ihrer wunden Brust ermöglichte, tiefer und komfortabler anzudocken. Der Off-Text im Video gibt eine Schritt-für-Schritt Erklärung der Positionierungen die sie vornimmt um schmerzfrei zu stillen.

## **NACHTEILE VON POSITIONEN, DIE GEGEN DIE SCHWERKRAFT ARBEITEN**

Bei der **Wiege-, Kreuzgriff- und Rückengriff-Haltung** muss die Mutter ihre Arme benutzen um das Baby auf Brustniveau zu heben und Bauch-an-Bauch zu halten, was ermüdend sein kann. Wenn sich ein Zwischenraum bildet (was leicht passieren kann, da die Schwerkraft das Baby hinunter und weg zieht), unterbricht das die GPS-Signale des Babys und nimmt ihm die Orientierung, was zu Stillproblemen führen kann. Selbst wenn ein Baby gut angedockt ist, kann es sein, dass es im Laufe der Stillmahlzeit zu einem oberflächlicheren, schmerzhaften Saugschluss kommt.

In aufrecht sitzenden Stillpositionen macht es die Schwerkraft dem Neugeborenen auch unmöglich selbst an seine Nahrungsquelle zu kommen und zu trinken. Für ein Baby ist das Stillen in Positionen die gegen die Schwerkraft arbeiten ein bisschen wie der Versuch den Mount Everest zu erklimmen. Statt dass Mutter und Baby als Stillpartner zusammenarbeiten, muss die Mutter die ganze Arbeit machen. Anstatt sich zu entspannen während das Baby hilft, sitzen viele Mütter vornübergebeugt, angespannt und mühen sich ab.

Um die Dinge noch komplizierter zu machen kann die Schwerkraft in aufrecht sitzenden Stillpositionen die gleichen angeborenen Reflexe, die dem Baby helfen sollten, in Stillhindernisse verwandeln. Suchbewegungen des Kopfes werden zu Kopfstößen. Arm- und Beinbewegungen die dafür gedacht sind um das Baby an die Brust zu bringen werden zu Stößen und Tritten.

Leider glauben die meisten Mütter die mit dem Stillen kämpfen, dass die einzige Lösung ist, sich noch mehr anzustrengen, aber das ist frustrierend und anstrengend. Kein Wunder, dass so viele Mütter das Stillen so früh aufgeben!

In diesem Clip beschreibe ich Michelle warum Positionen die gegen die Schwerkraft arbeiten die Wurzel vieler Stillprobleme sind.

Wissenschaftler glaubten früher, dass die meisten Neugeborenen-Reflexe unnötige Überbleibsel unserer baumbewohnenden Vorfahren sind. Mittlerweile wissen wir mehr. Wir wissen, dass [diese Reflexe der Schlüssel zum frühen Stillen](#) (Colson 2008) sind. Mit der Zeit, wenn das Baby wächst, gewinnt es mehr Kopf-und-Hals-Kontrolle und kann lernen in jeder Position gut zu stillen. Aber am Anfang, wenn das Stillen am verletzlichsten ist, ist es nicht so einfach.

## **Anschauen**

Dr. Theresa und ich haben unsere grundlegenden Ressourcen frei zur Verfügung gestellt, damit du sie mit Müttern weltweit teilen kannst. Unsere grundlegenden Videos sind an zwei Orten erhältlich:

- Natural Breastfeeding How-Tos [Prezi Präsentation](#)
- Natural Breastfeeding How-Tos [YouTube Playlist](#) und auf [meinem YouTube Channel](#)

Eine Studie aus dem Jahr 2015 zeigte, dass Tablet-basierte vorgeburtliche Still-Kurse die anfänglichen Stillraten, die Stilldauer und die Vollstillrate erhöhen können (Pitts 2015). „Natural Breastfeeding: For an Easier Start“ enthält mehr als 100 Bilder und mehr als 60 kurze Videos. Unsere Hoffnung ist, dass dieser moderne High-Tech-Ansatz Müttern helfen kann, ihre Still-Ziele zu erreichen. Wir würden in naher Zukunft auch gerne eine „Not“-Version unseres Programms erstellen, das sich Mütter mit Stillproblemen anschauen können.

Stillen sollte nicht schwierig sein. Lasst uns mit diesem neuen/alten Ansatz für frühes Positionieren das Beste herausholen was das Baby an die Brust bringt, damit mehr Frauen überall ihre eigene bequeme Stillposition finden und ihre Neugeborenen stillen können.

## REFERENZEN

Colson, S. D., et al. Optimal positions for the release of primitive neonatal reflexes stimulating breastfeeding. *Early Hum Dev* 2008; 84(7): 441-9.

Kobesova, A., & Kolar, P. Developmental kinesiology: Three levels of motor control in the assessment and treatment of the motor system. *J Bodyw Mov Ther* 2014; 18(1):23-33.

Pitts, A., Faucher, M.A., & Spencer, R. Incorporating breastfeeding education into prenatal care. *Breastfeed Med* 2015; 10(2):118-23.

Wagner, E., et al. Breastfeeding concerns at 3 and 7 days postpartum and feeding status at 2 months. *Pediatrics* 2013; 132(4):e865-75.

Widstrom, A-M., et al. Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: A possible method for enabling early self-regulation. *Acta Paediatr* 2011; 100: 79-85.

**Nancy Mohrbacher**, geboren in der Chicago-Area, verliebte sich ins Stillen als sie ihre drei mittlerweile erwachsenen Söhne Carl, Peter und Ben stillte. Nancy begann 1982 Familien als La Leche Liga Beraterin zu unterstützen und wurde 1991 Stillberaterin IBCLC. Sie gründete eine große private Laktationspraxis, die sie zehn Jahre lang betrieb. Sie arbeitete auch für ein großes Milchpumpen-Unternehmen und ein nationales gemeinschaftliches Stillprogramm. Nancy ist Autorin von Stillbüchern für Fachleute. Sie schrieb gemeinsam mit Kathleen Kendall-Tackett das Buch „[Breastfeeding Made Simple](#)“ für Eltern. Ihr kleiner Problemlösungsratgeber „[Breastfeeding Solutions](#)“ ist auch als „[Breastfeeding Solutions App](#)“ für Android und iOS erhältlich. Ihr neuestes Buch „[Working and Breastfeeding Made](#)

[Simple](#)“ erschien 2014. Nancy spricht bei Events auf der ganzen Welt. Man findet sie auf [NancyMohrbacher.com](http://NancyMohrbacher.com) und [YouTube.com/NancyMohrbacher](https://www.youtube.com/NancyMohrbacher).