



Wiegehaltung

- Setze dich aufrecht und bequem hin.
- Wähle eine Brust zum Anlegen aus und lege dein Baby auf dieser Seite seitlich in deinen Unterarm. Sein Köpfchen ist dabei in deiner Ellenbeuge.
- Nimm deine Brust mit der freien Hand in den C-Griff und unterstütze dein Baby so beim Andocken.

Optional: Lege ein Kissen unter deinen Arm auf deinen Schoß, wenn sich das für dich bequemer anfühlt.



Zurückgelehntes Stillen

Befolge hier die Anleitung des Wiegegriffs und lehne dich in Schritt 1 mit dem Oberkörper zusätzlich leicht nach hinten. Tipp: Ein Kissen oder eine leichte Decke im Rücken kann auch hier helfen, es noch gemütlicher zu machen.



Rückenhaltung

- Setze dich aufrecht und bequem hin.
- Lege ein (Still-)kissen neben dich, sodass du dein Baby damit auf Brusthöhe bringen kannst.
- Lege dein Baby auf dem Kissen ab: Positioniere es so, dass sein Bauch an der Seite deines Körpers liegt und die Füßchen nach hinten zeigen.
- Führe deinen Arm (auf der Seite, auf der du stillst), seitlich unter dein Baby und stütze sein Köpfchen.
- Mit der anderen Hand kannst du deine Brust im C-Griff greifen und dein Baby so beim Andocken unterstützen.



Stillen im Liegen

- Lege dich bequem auf eine Seite.
- Positioniere dein Baby nah an deinem Körper, sodass ihr Bauch an Bauch liegt.
- Bringe den Mund deines Babys auf die Höhe deiner Brustwarze.
- Stütze den Rücken deines Babys mit deinem Arm, einem Kissen oder einem gerollten Handtuch.
- Jetzt kannst dein Baby andocken.

Optional: Ein Kissen zwischen deinen Beinen kann diese Position für dich noch bequemer machen.



Hoppe-Reiter-Sitz

- Setze dich aufrecht und bequem hin.
- Setze dein Baby mit gespreizten Beinen auf eines deiner Beine. Sein Körper ist dir zugewandt und sein Mund etwa auf der Höhe deiner Brustwarze.
- Stabilisiere den Rücken und Nacken deines Babys mit deinen Händen.
- Jetzt kannst du dein Baby andocken lassen.

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT **dm**

Mit viel Liebe und Erfahrung haben wir **verschiedene Pflegeprodukte** für **Mama** und **Baby** entwickelt. Sie sind genau auf die **speziellen Bedürfnisse** während **Schwangerschaft, Wochenbett** und **Babyzeit** abgestimmt. Du findest sie **online** und in **deinen dm-Märkten vor Ort!** ♥

Unsere **Tipps für die Stillzeit:**

- ♥ **3in1 Duschcreme** ohne Parfüm
- ♥ **Brustwarzen Öl** für wund und gereizte Brustwarzen
- ♥ **Sanfte Reinigung**, falls mal etwas daneben geht

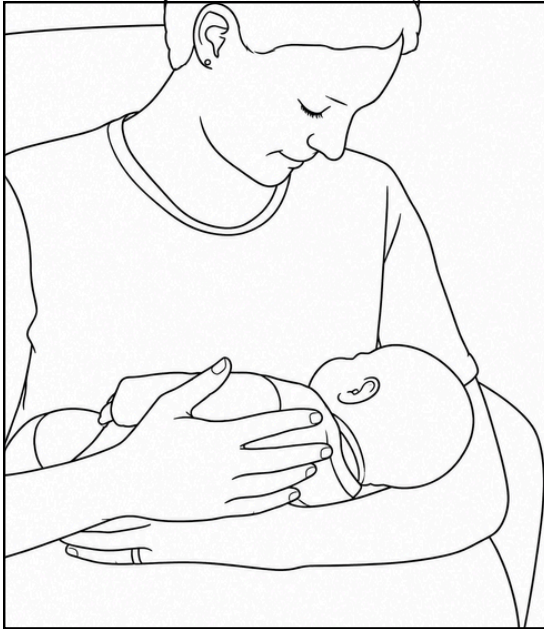


@hallohebamme



www.hallohebamme.de

HALLOHEBAMME
Für euch und euer Baby



Wiegehaltung

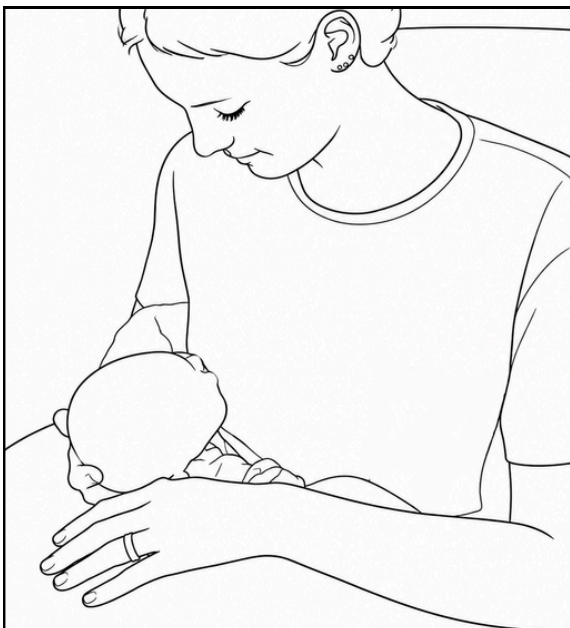
- Setze dich aufrecht und bequem hin.
- Wähle eine Brust zum Anlegen aus und lege dein Baby auf dieser Seite seitlich in deinen Unterarm. Sein Köpfchen ist dabei in deiner Ellenbeuge.
- Nimm deine Brust mit der freien Hand in den C-Griff und unterstütze dein Baby so beim Andocken.

Optional: Lege ein Kissen unter deinen Arm auf deinen Schoß, wenn sich das für dich bequemer anfühlt.



Zurückgelehntes Stillen

Befolge hier die Anleitung des Wiegegriffs und lehne dich in Schritt 1 mit dem Oberkörper zusätzlich leicht nach hinten. Tipp: Ein Kissen oder eine leichte Decke im Rücken kann auch hier helfen, es noch gemütlicher zu machen.



Rückenhaltung

- Setze dich aufrecht und bequem hin.
- Lege ein (Still-)kissen neben dich, sodass du dein Baby damit auf Brusthöhe bringen kannst.
- Lege dein Baby auf dem Kissen ab: Positioniere es so, dass sein Bauch an der Seite deines Körpers liegt und die Füßchen nach hinten zeigen.
- Führe deinen Arm (auf der Seite, auf der du stillst), seitlich unter dein Baby und stütze sein Köpfchen.
- Mit der anderen Hand kannst du deine Brust im C-Griff greifen und dein Baby so beim Andocken unterstützen.



Stillen im Liegen

- Lege dich bequem auf eine Seite.
- Positioniere dein Baby nah an deinem Körper, sodass ihr Bauch an Bauch liegt.
- Bringe den Mund deines Babys auf die Höhe deiner Brustwarze.
- Stütze den Rücken deines Babys mit deinem Arm, einem Kissen oder einem gerollten Handtuch.
- Jetzt kannst dein Baby andocken.

Optional: Ein Kissen zwischen deinen Beinen kann diese Position für dich noch bequemer machen.



Hoppe-Reiter-Sitz

- Setze dich aufrecht und bequem hin.
- Setze dein Baby mit gespreizten Beinen auf eines deiner Beine. Sein Körper ist dir zugewandt und sein Mund etwa auf der Höhe deiner Brustwarze.
- Stabilisiere den Rücken und Nacken deines Babys mit deinen Händen.
- Jetzt kannst du dein Baby andocken lassen.

Outlines mit KI erstellt.

Tipp: Kennst du schon unsere Produkte?

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT **dm**

Mit viel Liebe und Erfahrung haben wir **verschiedene Pflegeprodukte** für **Mama** und **Baby** entwickelt. Sie sind genau auf die **speziellen Bedürfnisse** während **Schwangerschaft, Wochenbett** und **Babyzeit** abgestimmt. Du findest sie **online** und in **deinen dm-Märkten vor Ort!** ♥

Unsere **Tipps für die Stillzeit:**

♥ **3in1 Duschcreme** ohne Parfüm

♥ **Brustwarzen Öl** für wunde und gereizte Brustwarzen

♥ **Sanfte Reinigung**, falls mal etwas daneben geht



@hallohebamme



www.hallohebamme.de



HALLOHEBAMME
Für euch und euer Baby