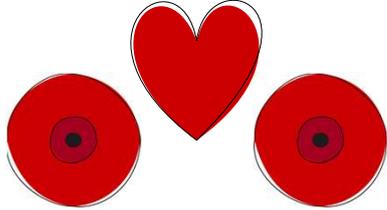


Intuitives Stillen in den ersten Tagen



EISL Fachtagung 13. Juni 2025

Veronika Höller-Wildt, MSc Hebamme IBCLC
Wels, Österreich

Offenlegungserklärung

- Es bestehen keine Interessenskonflikte mit Firmen, die den WHO-Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten nicht einhalten.
- Hebamme, Stillberaterin IBCLC
- Studium „Early Life Care“ an der Paracelsus Universität Salzburg, Master of Science in Early Life Care
- Angestellt im Klinikum Wels-Grieskirchen, Arbeit auf der Wochenbettstation und in der Stillambulanz, Wels
- Freiberufliche Tätigkeit als Hebamme in der Nachbetreuung, Mütter-/Elternberatung, Still- und Babygruppe
- Referentin beim Europäischen Institut für Stillen und Laktation

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

2

Agenda

- Bonding und Self Attachment
- 10 Schritte
- Reflexe, Hormone
- Kompetenzen
- Sprache
- Selbstwirksamkeit
- Hindernisse
- Hände
- Late Preterm und besondere Situationen
- Baby Led Latching und Flasche

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

3

Intuitives Stillen aus dem Bauch - auf den Bauch

Loslösung nach der Geburt

Rückanbindung an die Mutter

Stillen

Bindung wird weiter ausgebaut



<https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

4

.....aller Anfang

Bonding → Self Attachment



Intuitives Stillen

- Biological Nurturing
- Laid-back Breastfeeding
- Baby led Latching
- Vom Kind geführtes Anlegen
- Reflexgesteuertes Anlegen
- Stillen in bequemer Rückenlage



<https://lolaikyke.com/de/blog/blog-new/baby-bonding-benefits-of-skin-to-skin-contact>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

5

..... aller Anfang

9 Stadien nach Widström

1. **Der Geburtsschrei**
2. **Entspannungsphase**
3. **Erwachen** – nach ca. drei Minuten
4. **Aktivität**
5. **Ruhephasen**
6. **Krabbeln und Robben** – nach ca. 35 Minuten
7. **Kennenlernen, Gewöhnen**
8. **Saugen** – durchschnittlich nach 1 Stunde
9. **Schlafen** – 1,5 - 2 Stunden nach der Geburt

Das Baby findet die Brust selbstständig.

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

6



Intuitives Stillen und die 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen

- 2 Alle Mitarbeiter:innen wissen Bescheid
Personalkompetenz
- 3 Mütter haben schon in der Schwangerschaft davon erfahren
Schwangerenbetreuung
- 4 Ununterbrochener Hautkontakt
Betreuung direkt nach der Geburt
- 8 Stillzeichen erkennen
Stillen nach Bedarf

Veronika Höller-Wildt | Hebamme IBCLC | 2025

Intuitives Stillen und die 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen

Bild: Handout „Laktation & Stillen“ 4/2022

Veronika Höller-Wildt | Hebamme IBCLC | 2025

Intuitives Stillen und die Reflexe

Am Weg zur Brust

Schreitreflex (Fußsohlen)
Kletterreflex (Fußrücken)

<https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>

Veronika Höller-Wildt | Hebamme IBCLC | 2025

Intuitives Stillen und die Reflexe

Am Weg zur Brust

Babkin-Reflex (Gewicht auf Arme und gefaustete Hände erhöht)

Kopf heben und drehen
Mund öffnen
Nacken leicht überstrecken
Unterkiefer und Zunge fürs Saugen und Schlucken positionieren

<https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>

Veronika Höller-Wildt | Hebamme IBCLC | 2025

Intuitives Stillen und die Reflexe

Am Weg zur Brust

ATNR Asymmetrisch **T**onischer **N**ackten **R**eflex
Armbewegung unterstützen Breast Crawl

<https://debstudebaker.com/?a-reflex-story-the-atnr>

Palmarer Greifreflex
Faustschluss verstärkt das Saugen

Veronika Höller-Wildt | Hebamme IBCLC | 2025

Intuitives Stillen und die Reflexe

An der Brust

Rooting-Reflex (Wange, Mundwinkel)

Kopf drehen zur Mamille
Mund mehr als 90 Grad öffnen

Extrusionsreflex (Berührung der Lippe)

Zunge vorschieben

Mamille tief in den Mund
effizienter Milchtransfer
Mamillen geschont



<https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

13

Intuitives Stillen und die Reflexe

An der Brust

Saugreflex (Lippen, vorderes Zungendrittel)

Kontraktion der Lippen
Saugbewegungen

Phasischer Beißreflex (Zahnfleisch)

rhythmisches Öffnen und
Schließen des Mundes



aus: „Ein Kind entsteht“, L.Nilsson

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

14

Intuitives Stillen und die Reflexe

→ Saugen-Schlucken-Atmen

Lippen bleiben an der Brust
Unterdruck im Mund

Mehrere Versuche

Mund geht immer weiter auf



Spätere Stillzeit: motorische und visuelle Fähigkeiten
mehr und mehr beim Stillen beteiligt

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

15

Intuitives Stillen der Weg an die Brust



Linea fusca und pigmentierte
Areola/Mamille leiten zur Brust

Duft des Fruchtwassers an
den Händen weist den Weg



<https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>



Klang der Stimme der Mutter

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

16

Intuitives Stillen der Weg an die Brust

Gefaustete Hände
links und rechts der Brust
schieben die Brust in den Mund



<https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>

Arme zum Saugen gebeugt
(ATNR, gestreckter Arm unterbricht)

Hände gefaustet
(Palmarer Greifreflex, Faustöffnen unterbricht)

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

17

Intuitives Stillen und die Hormone

Prolaktin - Milchbildung

Stress stimuliert

Stimulation der Nervenenden
an der Mamille und Areola

(Berührung und Saugen)

Mütterlichkeitshormon

Durchhaltehormon



Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

18

Intuitives Stillen und die Hormone

Oxytocin – Milchfluss

Stress hemmt

BONDING und REBONDING

Berührung
Umarmung
Blickkontakt



Foto: Bogensperger/VSLÖ

Bindungshormon
Kuschelhormon
Liebeshormon

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

19

Intuitives Stillen und die Hormone

Oxytocin

denken

hören

Hautkontakt



spüren

riechen

Brust"massage"

Regulierung von Angst und Stress

Schmerzinderung

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

20

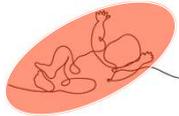
Intuitives Stillen und die Hormone

Oxytocin

Vasodilatation der peripheren Gefäße

→ Wärme der Brust

→ Wärme fürs Baby

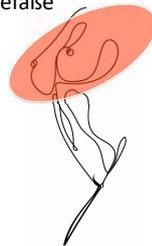


Milchspendereflex

Beruhigendes Verhalten

Durstgefühl

Uteruskontraktionen



Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

21

Intuitives Stillen und die Hormone

Oxytocin

Medizinische Interventionen

PDA und PDA mit künstl. Oxytocin

→ Einfluss auf Oxytocinausschüttung und Suchreflexe noch 2 Tage nach der Geburt

(Takahashi et al., 2021)

→(RE-) Bonding
Intuitives Stillen



<https://de.wikipedia.org/wiki/Periduralan%C3%9C3%A4sthesie>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

22

Intuitives Stillen und Kompetenz

des Babys

- aufmerksam wacher Zustand bis Schlaf
- Gesundheit/Reife
- Muskeltonus
- Reflexe
- Entspannung



<https://video.healthychildren.cc/at/skin-to-skin-in-the-first-hour-after-birth/p/22529>

- Möglichst wenig Medikamenteneinfluss!

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

23

Intuitives Stillen und Kompetenz der Mutter

- Intuitive elterliche Kompetenzen*
- Feinfühligkeit
- Verbindung mit dem Baby
- Entspannung
- Hormone – Oxytocin



Bild: „Breast ist best“

z.B. Darbietung des Gesichtes und der Mimik („Augenbrauengruss“) hohe Stimmlage
Wiederholung und längere Pausen
langsames Handeln- und Sprechtempo
(Künster & Ziegenhain, 2014)

<https://www.youtube.com/watch?v=JNckuUg85>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

24

Intuitives Stillen und Kompetenz

der Pflegeperson

- Verbindung zu Mutter und Kind
- Empathie
- Wissen um die Physiologie
- Erfahrung – positive Erlebnisse
- Zeitmanagement
- Oxytocin einladendes Umfeld gestalten

😊 Oxytocin willkommen 😊

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

25



(Intuitives) Stillen und Sprache

So, wie Ihr Baby bereits nach der Geburt zur Brust gefunden hat

Kennen Sie schon

Eine sehr angenehme Position

In dieser Position kann ihr Baby sehr viel selbst beitragen



Foto: Karl Grabherr ©/VSLÖ
Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

26

(Intuitives) Stillen und Sprache

Liebevoll beobachten, was ist und **benennen**
Gemeinsam staunen und „entzückt“ sein

„Anna“ macht sich auf den Weg an die Brust.

Sehen Sie, wie gut „Felix“ das gelingt!

„Lena“ nimmt gerade ganz intensiv Blickkontakt mit Ihnen auf.



© Erna Nguyen/Terese Oja Photography / iStock
<https://www.eltern.de/schwangerschaft/geburt/bonding-baby-eltern>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

27

„Über-Denken“ des Stillens

Neocorticale Inhibition
Information

Denken, Analysieren, Planen, Hinterfragen

→ Stimulation des Neocortex



Intuition



Hemmung der Oxytocinausschüttung

(Colson, 2023)

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

28

„Über-Denken“ des Stillens



Sinneswahrnehmung verstärkt

Geruch
Blickkontakt
Fühlen
.....



Neocorticale Inhibition gering

Zurückhaltung mit verbaler Beratung und intensiv beobachtendem Verhalten

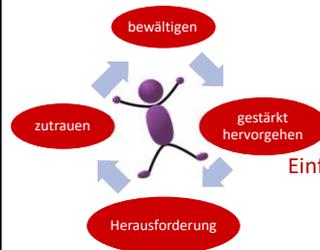
(Colson, 2023)

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

Bilder: aus Vicky Ceelen: Mehr kleine Freunde

29

Intuitives Stillen und Selbstwirksamkeit



„..... Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können“
(Stangl, 2024).

Einfluss auf die mütterliche Selbstwirksamkeit:

Roming-in
väterlicher Anwesenheit
Stillen/Fütterungspraktiken
soziale Unterstützung durch das Personal
(Salonen et al., 2009)

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

30

Selbstwirksamkeit der Pflegenden



„Erfolge“ in der Begleitung beim Stillen
 Erleben der eigenen Kompetenz
 Positive Rückmeldung (Eltern, Kolleginnen)

Wissen **Erfahrung** **Mut**

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

31

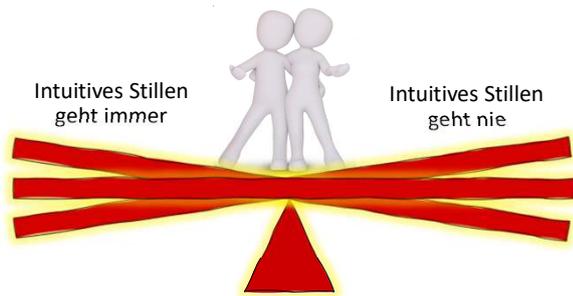
Intuitives Stillen und die Hindernisse



Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

32

Intuitives Stillen geht immer!?



Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

33

Intuitives Stillen und die Hände



Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

34

Intuitives Stillen und die Hände



Bild: DVD „Breast is best“



<https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

35

Intuitives Stillen und die Zeit

Unterstützend bei knappen Zeitressourcen:
 Hautkontakt - Körperkontakt
 Information: Stillzeichen, Milchbildung, Bedürfnisse
 Anleitung? Bequeme Position!
 „Hands off“ – „Eyes off“
 Zeit geben
 Präsent sein – Wiederkommen
 Für Unterstützung bereit sein



https://de.wikipedia.org/wiki/Slow_Food



Bild: Colson, S. (2013). „Eine Einführung in intuitives Stillen. Neue Sichtweisen auf das Stillen“

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025

36

Intuitives Stillen und



..... Late Preterm
Das Baby liegt im Hautkontakt.
Stabilisierung aller Körperfunktionen
Häufiges Stillen in bequemer Position

Falls nötig:
..... Zufüttern an der Brust mit
Ernährungssonde und
..... Stillen mit Stillhütchen
ist in intuitiver Stillposition auch möglich

Bild: [https://www.biologicalnurturing.com/AusschnittausPoster\(2024\)createdbyChristelleVillain](https://www.biologicalnurturing.com/AusschnittausPoster(2024)createdbyChristelleVillain)

Veronika Höller-Wildt: Hebamme IBCLC 2025

37

„Intuitives Stillen“ - Baby Led Latching in anderen Positionen

Ununterbrochener (Haut)Kontakt
Ruhe
Angenehme Temperatur
Angenehmes Licht
Stillzeichen
Zeit



Oxytocin

<https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding>

Veronika Höller-Wildt: Hebamme IBCLC 2025

38

„Intuitives Stillen“ - Baby Led Latching in anderen Positionen



Bild: DVD „Breast is best“

Schwerkraft hält das Baby am Körper der Mutter
Bauch an Bauch – Kopf in Mittelposition
Nase gegenüber **Mamille**
Arme umarmen die Brust
Wange an der Brust
Berührung an der Wange löst die Reflexkette aus

Veronika Höller-Wildt: Hebamme IBCLC 2025

39

„Intuitives Stillen“ - Baby Led Latching in anderen Positionen

Mund ist weit offen
Kinn und **Nase** berühren die Brust
C-Griff kann unterstützen
Eingesaugte Lippen?
Mund zu wenig offen
Kein Freihalten der Nase
Kein Verlieren der Brust
Kein Schnalzen



Foto: VSLO

Veronika Höller-Wildt: Hebamme IBCLC 2025

40

Was geht auch beim Saugen an der Flasche?

Auslösen der **oralen Reflexkette** mit der Flasche am **Mundwinkel**

Bindungsorientiertes Füttern

Oxytocin



Veronika Höller-Wildt: Hebamme IBCLC 2025

41

- Lehn dich zurück.
- Schau dein Baby an.
- Rücken und Schultern sind unterstützt.
- Die Schwerkraft hält dein Baby auf deinem Körper.
- Deine Hände sind frei und können deinem Baby helfen.

Instinctual Breastfeeding: Wombing-in during your maternity stay

“Yes... I like that! It’s just like being in the womb: my feet are supported and that feels really good! Cuddling with my mum, I can latch on and feed while I sleep, suckling and snuggling just like I did in the womb.”

“My favourite place is my mum’s body, in her arms, OK her breast. That’s the right address! I can latch on and feed anytime. Gravity keeps me in place and my mum has both hands free.”

Learn back so you can comfortably gaze at your baby
Your back and shoulders are supported
Your baby’s facing you sunny OK mommy
Gravity pins your baby to your body...
That means your hands are free to help your baby latch anytime she moves.

During the day, when your baby’s sleeping check-to-breast, he makes lots of little movements with fingers, mouth and head. Don’t wake him... babies latch easily in their sleep.

With your loving gaze and warm embrace, you are “Mama-Mama”, always guiding and protecting. If you start to feel sleepy, suggest that dad holds the baby or lay your baby in the cot, back-to-sleep.

“Can she my room from this angle and she gazed at me really, effortlessly, I have looking at her, she is so beautiful!”

“With just a few pillows, my mum has made herself a comfy little nest. We can stay like this for hours!”

“Cuddles Comfort Hand-free
Baby gazing BN LOVE whispies
Heads
Feet”

Cheek to breast... the right address

Photo ©2014 created by Christelle Villain, Hebamme IBCLC, lactation consultant, Certified in Biological Nurturing. Translated by Julie Cohen. Photo: Shosh Shosh, Christelle Villain, Hebamme IBCLC, lactation consultant, Certified in Biological Nurturing.

Quelle: <https://www.biologicalnurturing.com/>

- Baby's Wange ist an der Brust.
- Das Baby berührt dich mit Fingern, Mund und Kopf.
- Das Baby dockt auch im Schlaf an.

Veronika Höller-Wildt: Hebamme IBCLC 2025

42

Intuitives Stillen

Mutter und Kind, Umfeld

Selbstwirksamkeit und Ruhe



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025 43

Quellen

Colson, S. (2023). Ernährung und Pflege des Kindes, wie von der Natur vorgesehen: *Biological Nurturing. Laktation und Stillen*, 36(4), S. 26-31.

Gresens, R. (2016). *Intuitives stillen: Einfach und entspannt. Dem eigenen Gefühl vertrauen. Die Beziehung zum Baby stärken. Einfach und entspannt.* (6. Aufl.) Kösel.

Honigmann, S.; Nindl, G.: Physiologie der Laktation. Aus: Skripten der Seminarreihe Intensiv, Europäisches Institut für Stillen und Laktation EISL, ZVR-Nr. 757594024, Kramsach, 2024/2025, Skript 1-005

Künster, AK.; Ziegenhain, U. (2014). Elterliche Feinfühligkeit und kindliche Entwicklung – die Skala elterlicher Feinfühligkeit als Praxistool zur Beratung junger Eltern. *Sage-femme.ch – hebamme.ch*, 3/2024, S. 22-27.

Salonen, A. H., Kaunonen, M., Åstedt-Kurki, P., Järvenpää, A., Isoaho, H. & Tarkka, M. (2009). Parenting self-efficacy after childbirth. *Journal of Advanced Nursing*, 65(11), 2324–2336. <https://doi.org/10.1111/j.13652648.2009.05113.x>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025 44

Quellen

Schallhamer, C.T. (2023). Zum Vertiefen – Intuitives Stillen. In Furtenbach, M., *Die Bedeutung der oralen Funktionen in den ersten Lebensjahren. Atmen, Saugen, Explorieren, Kauen, Schlucken, Sprechen.* (S. 26-34). Praesens.

Stangl, W. (2024, 16. März). *Selbstwirksamkeit*. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung>.

Takahashi, Y.; Uvnäs-Moberg, K.; Nissen, E.; Lidfors, L.; Ransjö-Arvidson, AB & Jonas, W. (2021). Epidural Analgesia with or without Oxytocin, but not Oxytocin alone, administered during birth disturbs infant pre-feeding and sucking behaviors and maternal oxytocin levels in connection with a breastfeed two days later. *Frontiers in Neuroscience*. 15:673184. doi: 10.3389/fnins.2021.673184

Widström, AM., Brimdyr, K., Svensson, K., Cadwell, K., Nissen, E. (2019). Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice. *Acta paediatrica*, 108(7), S. 1192-1204. doi: 10.1111/apa.14754.

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025 45

Bilder Quellen

Soweit nicht anders angegeben: www.pixabay.com

- <https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/>
- https://ardo.de/documents/201/Hello_Baby_Stillbrochure_09_2022_.pdf
- <https://lolalykke.com/de/blogs/blog-new/baby-bonding-benefits-of-skin-to-skin-contact>
- <https://video.healthychildren.cc/at/skin-to-skin-in-the-first-hour-after-birth/p/22529>
- <https://debstudebaker.com/f/a-reflex-story-the-atnr>
- Geelen, V. (2006). *Mehr kleine Freunde*. Knessebeck
- Nilsson, L.; Hamberger, L. (2003). *Ein Kind entsteht*. Mosaik
- Villain, C. (2024). Poster: <https://www.biologcalnurturing.com/> Christelle Villain, Nursery Nurse, IBCLC lactation consultant, Certified in Biological Nurturing. Translated by Joelle Colson, Public Health Nurse, Doula and Director of The Nurturing Project www.biologcalnurturing.com
- Colson, S. (2013). *Eine Einführung in Intuitives Stillen. Neue Sichtweisen auf das Stillen*. Hale Publishing.
- DVD „Breast is best“, Kurzversion <https://www.youtube.com/watch?v=JINckuiUg8s>
- „Laktation & Stillen“, Ausgabe 04/2022, Handout „Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen“
- WHD Infographics. Ten Steps to successful Breastfeeding. <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding>

Veronika Höller-Wildt Hebamme IBCLC 2025 46