

SEP 28

# Infoabend Stillen

## Optimal vorbereitet für einen glücklichen Start!

Montag, 28.09.2020

Hebammenpraxis Zeutern, 18 - 19.30 Uhr

### Möchtest Du stillen? Die häufigste Antwort auf diese Frage ist: "Natürlich, wenn es denn klappt!"

Warum sollte es nicht klappen? Aber um Mutter und Kind einen optimalen Stillstart zu ermöglichen, lohnt sich der Besuch eines Stillvorbereitungskurses!

Stillen ist, wie die Geburt an sich, ein völlig natürlicher Vorgang der zum Beginn des Lebens dazugehört. Leider fehlt unserer Gesellschaft heute die nötige Erfahrung und auch das von Generation zu Generation weitergegebene Wissen, wie wir im Einklang mit unserem Baby den Stillbeginn gestalten können. Ein Stillvorbereitungskurs kann diese Lücke füllen. Denn Fragen zum Thema Stillen schon in der Schwangerschaft angesprochen und beantwortet zu haben, gibt werdenden Eltern die Zeit, sich optimal und in Ruhe auf die Stillzeit vorzubereiten.

### Der Stillvorbereitungskurs beinhaltet folgende Themen:



- Was sind die Vorteile von Muttermilch und Stillen?
- Was passiert beim Stillen und wo kommt die Milch her?
- Erstes Anlegen, Stillen in den ersten Tagen, Still-Management erlernen.
- Natürliche Anlegepositionen.
- Brauche ich Stillhilfsmittel, wenn ja welche?
- Wieviel trinkt mein Kind und wird es auch satt?
- Was kann ich tun bei wunden Brustwarzen? „Erste Hilfe“ bei Stillproblemen.
- Wie lange kann ich stillen und wann ist ein guter Zeitpunkt zum Abstillen?
- Wie kann der Partner mich in der Stillbeziehung unterstützen?
- Stillmythen und Ammenmärchen.

**Kursort:** Hebammenpraxis Zeutern, Kapellenstr. 39

**Kosten:** 15 EUR, 20 EUR für Paare

**Kursleiterin:** Yvonne Steuer-Zeh  
Stillberaterin bei La Leche Liga Deutschland e.V.

**Anmeldung:** [yvonne.steuer-zeh@lll-team.de](mailto:yvonne.steuer-zeh@lll-team.de)  
oder 07253 - 9323 753



Weitere Informationen über La Leche Liga und meine Arbeit unter: [www.stillgruppezeutern.de](http://www.stillgruppezeutern.de)