



Wie kann ich mich aufs Stillen vorbereiten?

Hier kannst du **DEINE** Antworten zu den Fragen notieren:

Wo finde ich Hilfe, wenn ich sie brauche? _____

Gibt es eine Stillgruppe in der Nähe? Wo / Wann / Wie erreichbar? _____

Kann ich eine Stillberaterin telefonisch erreichen? _____

Wer von der Familie kann mich unterstützen? Wie? _____

Wie kann ich im Haushalt entlastet werden? _____

Gibt es eine oder mehrere (Mama-)Freundinnen, mit denen ich einen „Clan“ bilden kann, um uns gegenseitig zu unterstützen? _____

Wie will ich das „Wochenbett“ gestalten? (Nicht das Bett, sondern die Zeit ist gemeint, wobei das Bett die zentrale Rolle spielen sollte) Wie stelle ich mir das vor? Wie kann es wirklich sein? Wozu brauche ich das überhaupt? _____

Wie ist der Umgang im Krankenhaus mit Stillen? Ist es (wirklich) stillfreundlich? Was heißt das? _____

Hat meine Hebamme eine Stillberatungsausbildung? Wie lange kann sie mich unterstützen? _____

Wann soll ich mein Kind das erste Mal anlegen? _____

Wie merke ich, dass mein Kind „richtig“ angelegt ist? _____

AFS Stillberatung Langenzersdorf



Wie merke ich, dass es trinkt? _____

Wie lange und wie oft soll es Trinken damit es satt ist? _____

Warum ist es so „oft“ an der Brust? _____

Wie groß ist der Magen meines Babys in den ersten Wochen? _____

Welche Stillpositionen gibt es? _____

Wie pflege ich meine Brust? Brauche ich wirklich spezielle Tücher? _____

Was ist mit Schnullern/Zuzzi/Lulis,...? Wann kann man die einsetzen? BRAUCHT jedes Kind einen? _____

Braucht jedes Stillkind Wasser/Tee? _____

Welche stillfreundlichen Arten gibt es zuzufüttern, wenn mein Baby das braucht? _____

Platz für eigene Fragen:



LINKS:

AFS www.oefas-stillen.at www.afs-stillen.de

La Leche League <http://www.lalecheligas.at> oder auf www.stillen.at

<https://www.still-lexikon.de>

<http://www.ongkg.at/baby-friendly/bfh-in-oesterreich.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/schreiambulanz>

„Stillen - ein guter Beginn/Information für Mütter und Väter“ in Deutsch, Kroatisch, Türkisch des Bundesministeriums für Gesundheit: <https://www.bmgf.gv.at/home/Service/Broschueren/>

Wichtig ist, darauf zu achten keinen versteckten Werbungen aufzusitzen. Die lieben Hersteller versuchen alles um ihre Produkte los zu werden. Eine Stillgruppe ist ein guter Anfang. Schwangere sind immer herzlich willkommen, auch wenn du dich vielleicht „fehl“ am Platz fühlst. Du hast ja eh dein Baby dabei. Es ist halt noch im Bauch :)

Viel Spaß!