

Weltstillwoche
vom 3. bis 9.10.2011

Stillen –
sprich
drüber!



Deutscher **Hebammen**Verband e.V.

Stillen – sprich drüber!

Weltstillwoche vom 3. bis 9.10.2011

Mit dem diesjährigen Motto wird auf die KOMMUNIKATION hingewiesen, denn miteinander zu kommunizieren ist unerlässlich, und trägt wesentlich dazu bei, dass Stillen in Deutschland, wie auf der ganzen Welt als die normale Art, ein Baby zu ernähren, gefördert, unterstützt und geschützt wird.

Die Beauftragten für Stillen & Ernährung im Deutschen Hebammenverband haben 10 Botschaften für jede Mutter, die ihr Kind stillen möchte.

1. Bereite Dich vor und informiere Dich übers Stillen.
2. Suche Dir zur Unterstützung eine Hebamme. Die Krankenkassen bezahlen Hausbesuche durch eine Hebamme vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit.
3. Stillen beginnt sofort nach der Geburt. Ausführlicher Hautkontakt von Anfang an gibt Deinem Kind Nähe und Geborgenheit.
4. Stillen sollte nicht weh tun. Suche bei Schmerzen fachlichen Rat.
5. Achte auf korrektes Anlegen und eine gute Stillposition.
6. Stille nach Bedarf Deines Kindes, häufig und ausreichend lange (8 bis 12 Mal Stillen in 24 Stunden ist normal).
7. Nimm Dir Zeit und habe Geduld mit Dir und Deinem Baby.
8. Stille 6 Monate ausschließlich und stille weiter während Dein Baby allmählich andere Nahrung bekommt, so lange wie Du und Dein Kind es möchten.
9. Suche Dir Unterstützung durch Familie und Freunde und besuche eine Stillgruppe.
10. Stillen verbessert Deine Gesundheit und schützt Dein Kind vor Infektionen.

Hebammen informieren, beraten und unterstützen Frauen in ihrem Wunsch erfolgreich zu Stillen!

Deutscher Hebammenverband · Gartenstr. 26, 76133 Karlsruhe



Deutscher **Hebammen**Verband e.V.
www.hebammenverband.de