

Was Frauen und Männer übers Stillen wissen sollten!

Stillen ist gesund!

Viele Mütter und Väter sind sich heute bewusst, dass sie ihrem Kind die bestmögliche Nahrung geben, wenn sie es die ersten sechs Monate ausschließlich stillen. Muttermilch ist gesund und praktisch – jederzeit und überall in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar.

Stillen verbindet!

Die Mutter-Kind-Bindung wird gefördert und ist gleichzeitig eine Grundlage für eine gute Stillzeit. Das Baby spürt und riecht beim Stillen, wo es hingehört und die Mutter fühlt es auch ganz deutlich. Die Anfangsphase mit dem Baby zu meistern, fällt dadurch leichter.

Stillen tut gut!

Denn es hilft nach der Schwangerschaft und der Geburt schneller wieder fit zu werden. Durch das Stillen zieht sich die Gebärmutter besser zusammen und bildet sich zurück.

Kein Stress unterwegs!

Denn das Wichtigste, das Essen, ist ja immer dabei - mit einem sattem Baby ist alles kein Problem.

Kein Stress in der Nacht!

Denn fürs Stillen muss nichts vorbereitet, angerührt und warm gemacht werden, sodass die Schlafunterbrechung kurz und unkompliziert ist.



Stillförderung im Landkreis und in der Stadt Osnabrück



Projektkoordination:

Koordinierungsstelle
der Gesundheitsregion
von Landkreis und Stadt Osnabrück
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück
☎ 0541 501 3117
✉ info@gesundheitsregion-os.de

Kontakt zum Netzwerk über die Homepage:

www.stillberatung-os.de



Stillend durch das erste Lebensjahr!

Stillend durch das erste Lebensjahr!

Stillen - ein einzigartiger Lebensabschnitt für Mutter und Kind.

Um das Stillen im Landkreis und der Stadt Osnabrück zu fördern, bietet die Initiative „Stillförderung im Landkreis und der Stadt Osnabrück“ Müttern ab der Schwangerschaft bis über die Stillzeit hinaus **kostenlose und professionelle** Unterstützung durch Stillberaterinnen.

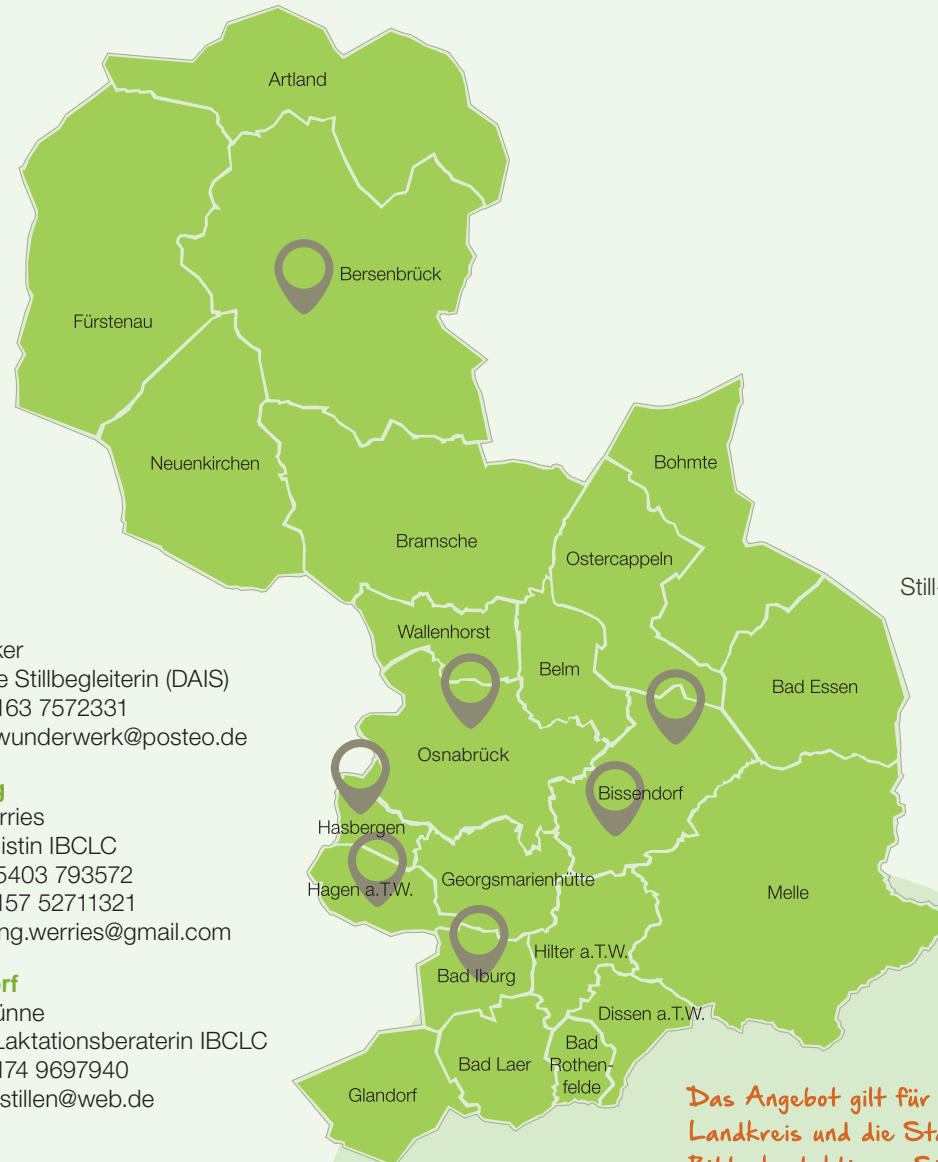
Die Stillberaterinnen unterstützen Mütter ergänzend zur Hebamme, rund um das Thema Stillen. Dies ist ein zusätzliches Angebot zu den Krankenkassenleistungen.

So **unterstützen** die Stillberaterinnen Mütter bei:

- dem Anlegen des Kindes
- wunden Brustwarzen
- Milchstau
- und vielem mehr.

Über das **Netzwerk zur Stillberatung** stehen qualifizierte Stillberaterinnen in einem engen Austausch miteinander, um in Zusammenarbeit Unterstützung für werdende und stillende Mütter zu leisten.

Wir unterstützen Sie vor und nach der Geburt mit kostenloser und professioneller Stillberatung!



Bissendorf-Schledehausen

Lisa Marie Bennett Ribeiro
Stillspezialistin IBCLC
Telefon: 05402 6910125
kontakt@stillherz.de

Hagen a.T.W.

Katja Plietz
AFS-Stillberaterin
Telefon: 0162 5725550
katjaplietz@babys-clan.de

Hasbergen

Annette Barth
AFS-Stillberaterin
Telefon: 05405 4051
annettebarth@gmx.net

Osnabrück

Susanne Merker
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Telefon: 0541 1811830
Telefon: 0152 08997161
mersuker@icloud.com

Ankum

Sara Pöttker
Zertifizierte Stillbegleiterin (DAIS)
Telefon: 0163 7572331
Bindungswunderwerk@posteo.de

Bad Iburg

Nicole Werries
Stillspezialistin IBCLC
Telefon: 05403 793572
Telefon: 0157 52711321
Stillberatung.werries@gmail.com

Bissendorf

Daniela Künne
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Telefon: 0174 9697940
d.kuenne-stillen@web.de

Das Angebot gilt für den gesamten Landkreis und die Stadt Osnabrück. Bitte kontaktieren Sie die für Sie nächstliegende Adresse.