



# STILLKURS

## Business Mama



Du willst Dein Baby stillen und bald nach der Geburt wieder in Deinen Beruf einsteigen?

Du machst Dir Gedanken wie Du Stillen und Arbeiten vereinbaren kannst? Wie Du Deine Abwesenheiten, Dienstreisen und einen fordernden Arbeitsalltag mit einem Stillkind managen kannst?

***Dann ist der Business Mama Stillkurs genau das Richtige für dich!***

### *Du lernst*

Welche Möglichkeiten es gibt, dein Baby während deiner Abwesenheit zu ernähren (Art der Nahrung, Art der Fütterung, Vorbereitungen).

Auf welche Arten du sinnvollerweise Muttermilch gewinnen kannst.

Was bei der Aufbewahrung, beim Transport und bei der Fütterung abgepumpter Muttermilch zu beachten ist.

Was die Betreuungspersonen beachten sollten.

Welche rechtlichen Regelungen es zum Schutz stillender Mütter gibt.

### *Du bekommst*

- persönlicher Kurs (online oder offline), Durchführung durch mich – kein Selbstlernkurs
- Praxisnahe Übungen
- Raum für Fragen, Austausch und Hands On Tips
- Ausgedrucktes Skript (offline Kurs) bzw. Skript zum Download (online Kurs) mit allen wichtigen Infos aus dem Kurs



### *Kursinhalte*

- Stillpausen / Abwesenheit der Mutter (Gründe für die Abwesenheit der Mutter, Dauer der Abwesenheit, Aufrechterhaltung der Milchbildung)
- Ernährung des Kindes während der Abwesenheit der Mutter
- Umgang mit den gestillten Kind durch Betreuungspersonen
- Handhabung abgepumpter Muttermilch
- Milch gewinnen und aufbewahren
- Vorstellung verschiedener Milchpumpen
- Aufbewahrung von Muttermilch und Transport
- gesetzliche Regelungen (Stillpausen, Arbeitsschutz)