



# STILLVORBEREITUNG



## Basiskurs (Intensiv)

Du bist schwanger und willst dein Baby stillen? Du bist verunsichert, weil du schon von vielen Stillproblemen gehört hast?

Du möchtest dich optimal auf den Stillstart und den Beginn der Stillbeziehung mit deinem Baby vorbereiten?

***Dann ist dieser Stillvorbereitungskurs genau das richtige für dich!***

### *Du lernst*

Wie du dich am besten auf das Stillen vorbereiten kannst.

Worauf du direkt nach der Geburt achten solltest.

Was im Wochenbett wichtig ist und welche Fehler du vermeiden solltest.

Wie du korrekt anlegst und das auch selbst überprüfen kannst.

Welche Herausforderungen auftreten können und welche Möglichkeiten du hast damit umzugehen.

### *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*

- Motivation - Vorteile des Stillens
- Mindest
- Milchbildung, Milchentwicklung und beteiligte Hormone
- Stillen - Nach der Geburt / im Kreissaal
- Milcheinschuss & Wochenbett
- Gewichtsentwicklung beim Baby
- Stillpositionen und korrektes Anlegen
- Stillpositionen – Umsetzung, Vorteile, Nachteile
- Stillalltag - Still Utensilien, Ernährung der Mutter, Schlaf