



### Beginn und Termine

Jeden 2. Freitag  
Von 10:00-12:00 Uhr

### Anmelden

können sich alle interessierten  
Mütter und alle die es werden möchten.

### Veranstaltungsort

Familienzentrum  
am St. Josefs Krankenhaus  
Gesundheitszentrum Martinshof, 3. OG  
35392 Gießen  
Liebigstraße 20

### Kursdauer

2 Stunden

### Kosten

5€ pro Treffen

Sandra Deissmann  
Kinderkrankenschwester  
Still- u Laktationsberaterin IBCLC \*



Am Erlen 7  
35469 Allendorf  
Telefon 06407-8290  
mobil 0162-9538407  
e-Mail [san.deissmann@gmx.de](mailto:san.deissmann@gmx.de)  
[www.stillberatung-deissmann.de](http://www.stillberatung-deissmann.de)

## STILLBERATUNG



Sandra Deissmann

fachlich kompetent  
einfühlsam  
individuell

Mein Logo wurde erstellt  
von Dr. Heide-Birgitt Theiß, Biebertal.

\* INTERNATIONAL BOARD CERTIFIED  
LACTATION CONSULTANT

## Stillen für „Fortgeschrittene“



„Ja, wir stillen noch...  
und es tut uns beiden  
richtig gut!“

Eine offene Stillgruppe für Mütter  
mit gestillten Kindern

Dieses Treffen mit Gleichgesinnten möchte Mütter ermutigen und bestärken so lange zu stillen, wie sie und ihr Kind es wünschen. Es bietet ihnen die Möglichkeit Erfahrungen und Informationen auszutauschen.

**„Ja, wir stillen noch...**



In unserer Gesellschaft ist es noch immer nicht die Regel ein Kleinkind zu stillen. Häufig reagiert das Umfeld einer länger stillenden Mutter mit Unverständnis. Oft benötigen Mütter viel Kraft um ihren eigenen Weg zu finden und zu verfolgen.

**...und es tut uns beiden richtig gut!“**

WHO und UNICEF sowie die Nationale Stillkommission empfehlen ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten und bei geeigneter Beikost darüber hinaus, solange Mutter und Kind es wünschen.

Angemessene Beikostpraktiken sind ab dem Alter von 6 Monaten zu fördern und ...das Stillen zusätzlich zur Beifütterung weiter zu unterstützen. (WHA 1994)

Im zweiten Lebensjahr erhalten gestillte Kinder 25% mehr Energie als nicht gestillte.

... die allmähliche Einführung von Beikost im 2. Lebenshalbjahr sollte die Muttermilch ergänzen. (AAP 1997)

In den ersten Monaten nach Beginn der Beifütterung sollte Muttermilch als primäre Nahrungsquelle noch mindestens  $\frac{2}{3}$  und am Ende des 1.Lebensjahres noch  $\frac{1}{3}$  des Nährstoffbedarfs abdecken. (WHO 2000)