

## Wichtiges für das Stillen:

- Möglichst **ununterbrochener Hautkontakt** während der ersten 2 Stunden nach der Geburt oder bis nach dem ersten Stillen.
- **Nur Stillen** auch in den ersten Tagen – die Vormilch reicht aus, zusätzliche Nahrung oder Wasser belastet das unreife Magen-Darm-System des Babys.
- **Schmerzen** beim Stillen **sind auch in den ersten Tagen NICHT normal** und können wunde Brustwarzen verursachen – warten Sie nicht und lassen sich **gleich beraten!**
- 24 Stunden Rooming-in.
- **Uneingeschränktes Stillen nach Bedarf ohne Mindestabstände** bei den ersten Zeichen des Babys (mindestens 8-12-mal in 24 Stunden oder häufiger).
- **Je öfter** das Baby trinkt, **desto mehr** Milch wird gebildet. „Sammeln“ der Milch in der Brust ist kontraproduktiv!
- Künstliche Sauger (Schnuller, Flaschen, Stillhütchen usw.) können das Stillen negativ beeinflussen und **sollten in den ersten 6 Wochen vermieden werden.**
- Ein vollgestilltes Baby bekommt **genug Milch**, wenn es in 24 Stunden 5-6 nasse Windeln und in den ersten 4-6 Wochen 2-3 Mal Stuhlgang hat.
- **Nähe, Tragen und Hautkontakt** wirken positiv auf das Stillen und die Mutter-Kind-Bindung.

Infos zum Stillen und Stillberatung:  
[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

## Wer wir sind:

**La Leche Liga Deutschland e.V.** (LLL) ist Teil einer weitläufigen, gemeinnützigen Organisation, der La Leche Liga International, die seit mehr als 50 Jahren in mittlerweile 80 Ländern Müttern Stillberatung anbietet. LLL gilt als die größte und die älteste Stillhilfeorganisation der Welt. Wir arbeiten als international anerkannte Fachorganisation und beraten u.a. die WHO und UNICEF in allen Fragen des Stillens.

Unsere erfahrenen und umsichtigen **Beraterinnen** arbeiten ehrenamtlich und bieten Ihnen einfühlsame und praktische Unterstützung und Hilfe in allen Fragen des Stillens und Elternseins. Jede von ihnen hat selbst gestillt und wurde von LLL umfassend und sorgfältig ausgebildet. Alle Beraterinnen sind verpflichtet, sich auf dem neusten Stand des Stillwissens zu halten. Fernab von jeglichen Pauschallösungen unterstützen wir Sie dabei, Ihren Weg zu finden und die Entscheidungen zu treffen, die für Sie und Ihre Familie richtig und passend sind.

## Über mich:

Mein Name ist Maria Schönrock. Ich habe drei Kinder, mit denen ich bisher über Höhen und Tiefen des Mutterseins gegangen bin und, wie jede andere Mutter, viele Momente der Unsicherheit erlebt, aber auch viel Bestätigung für mein mütterliches Können bekommen habe. Durch meine eigene Still Erfahrung habe ich Einiges gelernt und merkte bald, dass viele Mütter sehr gerne stillen würden, jedoch nicht die nötige Unterstützung oder Stillinformation finden und vielleicht deshalb verzweifelt aufhören. Daher ließ ich mich zur LLL-Beraterin ausbilden und stehe seit 2009 mit Kopf und Herz anderen Müttern zu Seite. Mein Bestreben ist, jeder Mutter mit ihrem Kind eine erfüllende und glückliche Stillbeziehung zu ermöglichen.



**LaLecheLiga** Deutschland e.V.  
wir teilen die Freude am Stillen

## Stillgruppe Mühltal



## Maria Schönrock, LLL- Stillberaterin

Persönliche Beratung unter:

06151-918880  
[maria.schoenrock@lalecheliga.de](mailto:maria.schoenrock@lalecheliga.de)

## Wir treffen uns hier:

Gemeindezentrum der ev. Kirche Traisa  
Wilhelm-Leuschner-Straße  
/Ecke Goethestraße,  
64367 Mühlital (Ortsteil Traisa).

Busverbindung: Linie NE von DA-Böllenfalter,  
Haltestelle „Datterichplatz“ an der Ecke  
Darmstädter Str./ Ludwigstraße.

## Schwangere und stillende Mütter (mit Kindern) sind herzlich willkommen!

Die Stillgruppe bietet Austausch, Informationen und Unterstützung, denn beim Stillen oder im Alltag mit dem Baby oder kleinem Kind ergeben sich oft Fragen und Unsicherheiten.

Sie soll Müttern helfen, Vertrauen in sich und die ureigenen Instinkte zu entwickeln, von den Erfahrungen anderer stillender Frauen zu profitieren und sich in der Mutterrolle sicher zu fühlen.

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag zur Diskussion, denn wir alle lernen aus dem Erfahrungsaustausch.

### Themenüberblick:

- Vorbereitung auf das Stillen
- Stillen nach einem Kaiserschnitt
- Wunde Brustwarzen, Brustentzündung
- Steigerung der Milchbildung
- Umgang mit Schreibabys
- Stillen und Partnerschaft
- Stillen und Beruf
- Schlafen
- Beikosteinführung
- Abstillen
- Tragen
- U. v. m.

## Themen und Termine 2012:

**Stilltreffen**  
an jedem 3. Dienstag im Monat  
9.30-11.30 Uhr

20. Dez. 2011	Die Kunst des Stillens
17. Januar	Schlafen mit dem Baby
21. Februar	Was habe ich vom Stillen?
20. März	Schwierigkeiten überwinden
17. April	Wie alles begann...
15. Mai	Das Stillen einfach machen
19. Juni	Abstillen oder weiter stillen?
Juli	Sommerpause
21. August	Ammenmärchen ade!
18. September	Was braucht mein Kind?
9. Oktober	Beikost: wann, wie, was? (der 2. Dienstag!)
20. November	Stillen nach Bedarf und andere Grundlagen
18. Dezember	Stillen in aller Welt

**Eine Anmeldung unter 06151-918880  
ist vor dem ersten Besuch sinnvoll,  
denn Terminänderungen sind  
möglich.**

## Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Für eine kleine Spende oder einen gesunden  
Snack fürs nächste Treffen sind wir sehr  
dankbar.

Die Gruppe verfügt über eine Bibliothek.

### Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt:

Ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten (Wasser, Tee, Glukose sind nicht notwendig und stören die Stillbeziehung), und danach unter allmählichen Gabe der babygerechten Beikost (kein Ersetzen der Stillmahlzeiten, im ersten Lebensjahr bleibt die Muttermilch die Hauptnahrung) weiter stillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus, solange die Mutter und das Kind es sich wünschen.



Die Gruppe ist politisch und konfessionell  
unabhängig.