



ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

- **MÖCHTE ICH ÜBERHAUPT STILLEN?**
- **VERTRAUE AUF DEIN BAUCHGEFÜHL UND HÖRE AUF DEINEN KÖRPER.**
- **INFORMIERE DICH ZUERST UND TRIFF DANN EINE ENTSCHEIDUNG.**
Frage zum Beispiel deine Hebamme, eine Stillberaterin oder lies Bücher & höre Podcasts.
- **SEI DIR DARÜBER IM KLAREN, DASS STILLEN ZU BEGINN HERAUSFORDERND SEIN KANN.**
Vor allem zu Beginn regulierst du die Haut und die Milchbildung.
- **IN DEN ERSTEN 10 TAGEN VERÄNDERT SICH VIELES – MIT DER ZEIT WÄCHST DIE SICHERHEIT VON GANZ ALLEIN.**
- **LASS DICH NICHT VON EXTERNEN EINFLÜSSEN LEITEN.**
Orientiere dich an deiner eigenen Lebenssituation – nicht an den Erfahrungen anderer Mütter oder an Idealbildern aus der Werbung.
- **STILLEN IST EIN LERNPROZESS – FÜR DICH UND DEIN BABY.**

