



# HILFSMITTEL & UNTERSTÜTZUNG

- **FÜR DAS STILLEN AN SICH MUSST DU NICHTS KAUFEN ODER IM VORFELD BESORGEN.**

- **ES GIBT EINIGE DINGE, DIE PRAKTISCH SIND.**

Beispielsweise kann ein **Stillkissen** oder eine entsprechende Alternative zur Lagerung des Armes oder zum Ablegen des Babys genutzt werden. Ein **Hocker** ist hilfreich um die Füße hochzulegen und eine bequeme Position beim Stillen zu finden.



- **BEREITS IN DER SCHWANGERSCHAFT KANNST DU DICH MIT LECKEREN SNACKS & GETRÄNKEN AUSSTATTEN, DAMIT DU DIESE WÄHREND DES STILLENS ZUM GENIESSEN HAST.**



- **IN DER STILLZEIT SOLLTEST DU ZUSÄTZLICH ZU DEINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG JODID SUPPLEMENTIEREN.**

Erkundige dich hierzu bei deiner Hebamme.



- **BEI BEDARF KÖNNEN BRUSTWARZENSALBE, STILLEINLAGEN, SILBERHÜTCHEN, HEILWOLLE, MILCHAUFFANGSCHALEN & EINE STILLBERATUNG HILFREICH SEIN.**

Meistens erkennt man den Bedarf im Verlauf der Stillbeziehung.

- **AUF JEDEN FALL KÖNNEN WIR DIR EMPFEHLEN, DAS STILLCAFÉ IM BORRO ZU BESUCHEN!**

Dieses findet jeden **1. & 3. Dienstag im Monat von 10-12 Uhr** statt. Dort ist eine Hebamme, die mögliche Fragen beantwortet, oder du und dein Baby nutzen einfach den Austausch in der Runde. Selbstverständlich sind auch Frauen, die Säuglingsanfangsmilch geben, herzlich willkommen!



**WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**