

SANFTER START INS STILLEN

STILLBERATUNG

Begleitung mit Herz und Fachwissen – vor und nach der Geburt

Wann?

Montagnachmittag

14.00 – 17.00 Uhr
auf Voranmeldung

Wo?

Frauenpraxis Thun

Bälliz 64
3600 Thun
3. Stock

Bei wem?

Kathrin Bürgin-Maurer

dipl. Hebamme FH
Still- und Laktationsberaterin
IBCLC

Kosten?

Drei Stillberatungen werden von
der **Grundversicherung** gedeckt.

IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Gut vorbereitet ins Stillen starten
- Fragen und Ängste rechtzeitig klären (z. B. bei früheren Stillproblemen oder Kaiserschnitt-Planung)
- Anatomie und Vorbereitung der Brustwarzen verstehen
- Das richtige Anlegen in den ersten Lebensminuten
- Ausstattung (Still-BHs, Pumpen, Kissen) sinnvoll planen
- Kolostrumgewinnung von Hand (z. B. bei Schwangerschaftsdiabetes)

IN DER STILLZEIT

- Sicherheit und Ruhe im Alltag
- Hilfe bei wunden Brustwarzen
- Fragen zur Milchmenge (zu viel / zu wenig Milch) und zum Rhythmus (Stillen nach Bedarf)
- Ernährung in der Stillzeit
- Wiedereinstieg in den Berufsalltag
- Pumpen
- Stillen mit oder ohne Stillhütchen
- Zufüttern mit Formulamilch (Pulvermilch)
- Stillhilfsmittel

Meldet euch an bei:

Frauenpraxis Thun

Telefon **033 222 28 28**

E-Mail **frauenpraxis.thun@hin.ch**