

# Stillen nach Kaiserschnitt

Nach einem Kaiserschnitt am Anfang stillen. Die Stillempfehlung heißt keine äußere Milch danach Beikost zum Abstillen und dann

## Stillen bei Erwerbstätigkeit

# Ausbildung zur AFS-Stillberaterin

Die AFS (Freier Stillgruppen) Frauen in Stillen und

Wir bieten

## wer ist die AFS

Die AFS ist zur Förderung

Die AFS will Bestandteil machen. Je selbstverständlicher

Mitglieder

## Stillkinder brauchen ihre Großeltern

## Stillkinder brauchen ihren Vater

Herzliche

Ihre Tochter kurzem ein überzeugt überzeuge liche Nahrung Gelegenheiten das Stillen Enkelkind

## Herzlich Zwillinge stillen

Sie sind gedemütigt will Ihr Kind Gelegenheiten Stillen für Erfahrung zusammen

Die erste Zeit eine besondere ob Sie stillen

Stillen gibt eine Infektion Nähe und Zu

Ihre Kinder den Duft Ihre

## Stillen hat keine „Vorteile“

In den letzten Jahrzehnten wurden landauf landab „die Vorteile des Stillens“ gegenüber der Säuglingsernährung gepriesen. Durch die Erkenntnis durch: dass es gar keine „Vorteile“

## Frühgeborene brauchen Muttermilch

Ihr Baby ist anders. In der Stillzeit vor tauchen

Eines ist besonders und das ist Ihr Baby

## Richtig stillen

## Die Ernährung des Neugeborenen

Stillen ist die Beste bei der Geburt. Kann Ihr Baby liegen und die Zeit Ihre Brust im hautnahen gemeinsam erkunden.

## Stillen Beikost Familientisch

Die Geburt enorme Unterstützung er muss sich übrigen Vorkosten an ihre Brust

Das Neugeborene einen kleinen und braucht kleine Mahlzeiten

## Stillen und Schlafen

Stillen und Schlafen passen gut zusammen. Sie können es sich gemeinsam mit Ihrem Kind bequem machen und die nächtlichen Kuschelzeiten genießen.



Stillen ist einfach nur die beste Säuglingsernährung. Es muss es andersherum werden: Das Nichtstillen erhöht gesundheitliche Risiken

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.



Nach einem halben Jahr ausschließliches Stillen wird begonnen, die Muttermilch nach und nach durch Beikost zu ergänzen. Allmählich erfolgt der Übergang zum Familientisch.



Stillen Sie Ihr Baby tags und nachts nach Bedarf.

Schlafen Sie gemeinsam mit Ihrem Baby.



**AFS**  
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.



**AFS**  
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

Nach dem Stillen so gut



neben dem ersten Le



Häufiges Stillen zunächst in der werdenden Bedarf abgeben