Was ALLE übers Stillen wissen sollten!

Stillen ist gesund!

Viele Eltern wissen heute, dass sie ihrem Kind die bestmögliche Nahrung geben, wenn sie es in den ersten sechs Monaten und darüber hinaus stillen – so lange, wie es für das Stillpaar stimmig ist. Muttermilch ist lebendig, nährend und immer verfügbar – in genau der richtigen Temperatur und Zusammensetzung, wann und wo sie gebraucht wird. Stillen ist Körperkompetenz, Intuition und gelebte Selbstbestimmung.

Stillen verbindet!

Stillen schafft Nähe, Vertrauen und Selbstwirksamkeit – für das ganze Familiensystem. Das Baby spürt Geborgenheit, riecht die vertraute Haut und hört den Herzschlag, den es schon kennt. Auch die begleitende Bezugsperson kann diese besondere Intimität mittragen und Raum dafür halten – durch Zuwendung, Schutz und Präsenz. So wird die Anfangszeit für alle leichter, kraftvoller und verbundener.

Stillen tut gut!

Stillen unterstützt den Körper dabei, nach Schwangerschaft und Geburt ins Gleichgewicht zurückzufinden. Es fördert die Rückbildung der Gebärmutter, kann den Hormonhaushalt stabilisieren und stärkt das Vertrauen in die eigene Körperkraft. Stillen ist kein „Zurück zur Form“ – es ist ein Ausdruck davon, wie stark, weise und anpassungsfähig der Körper ist.

Kein Stress unterwegs!

Stillen bedeutet Freiheit und Flexibilität – die wichtigste Mahlzeit ist immer dabei. Mit einem satt und geborgen gestillten Baby lässt sich das Leben unterwegs entspannter genießen.

Kein Stress in der Nacht!

Stillen in der Nacht kann ruhig, intuitiv und bedürfnisorientiert sein. Alles, was zählt, ist Nähe – kein Aufstehen, kein Messen, kein Planen. So bleibt die Nacht zwar unterbrochen, aber oft friedlich und verbunden.

Projektkoordination:
Koordinierungsstelle
der Gesundheitsregion
von Landkreis und Stadt Osnabrück
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück
✆ 0541 501 3117
✉ info@gesundheitsregion-os.de

Kontakt zum Netzwerk über die Homepage:
www.stillberatung-os.de

Netzwerk
qualifizierter Stillberaterinnen in Stadt und Landkreis Osnabrück

Stillförderung im Landkreis und in der Stadt Osnabrück

GESUNDHEITSREGION
VON LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

Eure Stillzeit
- unsere Begleitung

Ein einzigartiger Lebensabschnitt für Mutter und Kind.

Stillen ist eine ganz besondere Zeit voller Nähe und neuer Erfahrungen – manchmal aber auch mit Fragen oder Unsicherheiten verbunden.

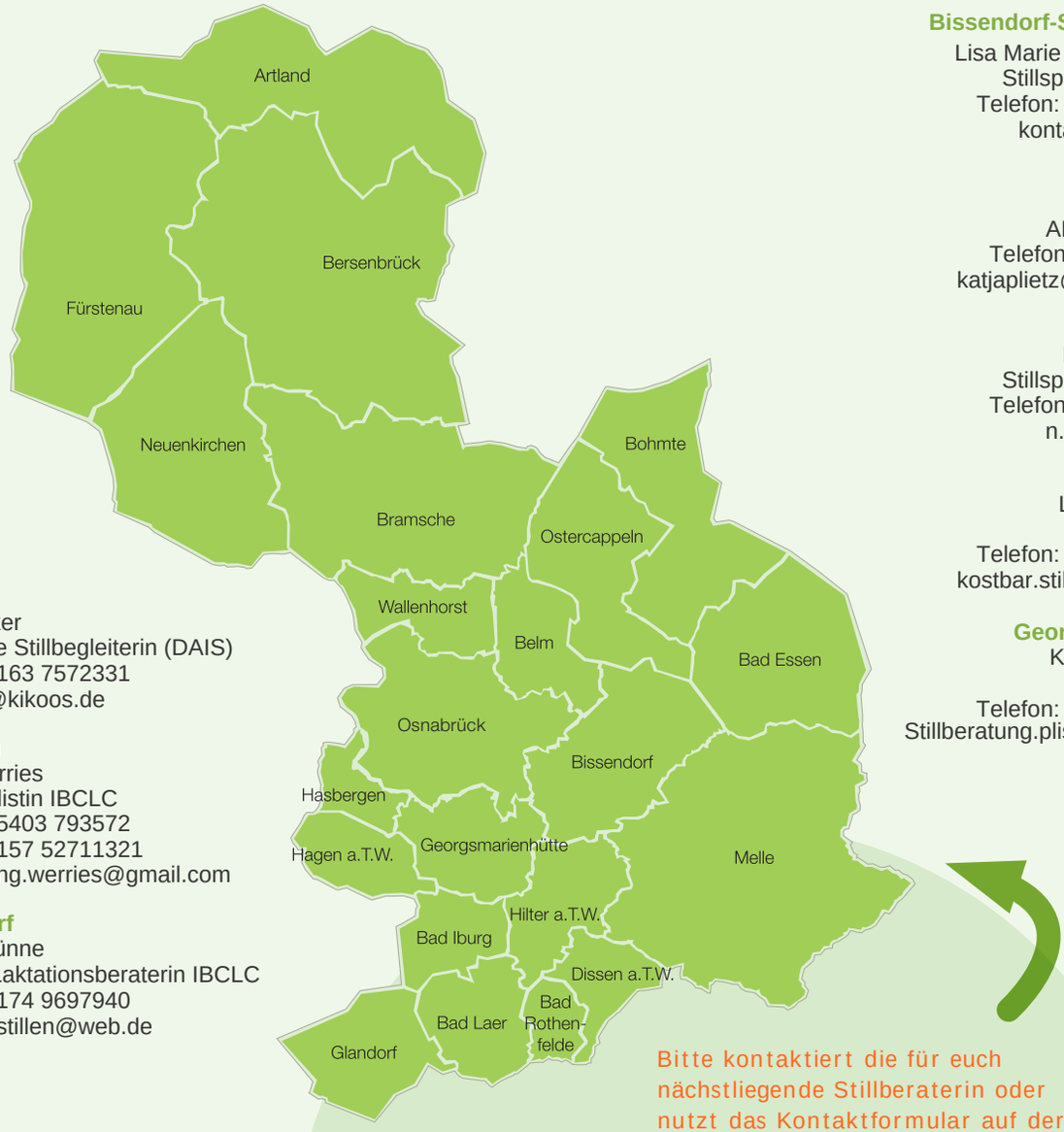
Damit ihr euch in dieser Zeit gut unterstützt fühlt, bietet die Initiative „Stillförderung im Landkreis und in der Stadt Osnabrück“ werdenden und stillenden Müttern kostenlose, professionelle Begleitung durch qualifizierte Stillberaterinnen – von der Schwangerschaft bis über die Stillzeit hinaus.

Wir sind für euch da – ergänzend zur Hebamme – und nehmen uns Zeit für eure individuellen Fragen rund ums Stillen. Unser Angebot versteht sich als zusätzliche Unterstützung neben den Leistungen der Krankenkassen.

Wir begleiten euch unter anderem bei:
- dem richtigen Anlegen eures Babys
- wunden Brustwarzen
- Milchstau
- und vielen weiteren Herausforderungen im Stillalltag.

Im Netzwerk arbeiten wir Stillberaterinnen eng zusammen, damit ihr jederzeit auf kompetente und einfühlsame Unterstützung vertrauen könnt.
Für eine Stillzeit, die euch stärkt – und die ihr genießen könnt.

Wir unterstützen Familien vor und nach der Geburt mit kostenloser und professioneller Stillberatung im gesamten Landkreis und der Stadt Osnabrück!



Ankum
Sara Pöttker
Zertifizierte Stillbegleiterin (DAIS)
Telefon: 0163 7572331
beratung@kikoos.de

Bad Iburg
Nicole Werries
Stillspezialistin IBCLC
Telefon: 05403 793572
Telefon: 0157 52711321
Stillberatung.werries@gmail.com

Bissendorf
Daniela Künne
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Telefon: 0174 9697940
d.kuenne-stillen@web.de

Bissendorf-Schledehausen
Lisa Marie Bennett Ribeiro
Stillspezialistin IBCLC
Telefon: 05402 6910125
kontakt@stillherz.de

Hagen a.T.W.
Katja Plietz
AFS-Stillberaterin
Telefon: 0162 5725550
katjaplietz@babys-clan.de

Melle
Nathalie Reddig
Stillspezialistin IBCLC
Telefon: 0170 5893548
n.reddig@web.de

Melle
Lena Viehmeyer
Stillspezialistin
Telefon: 05402 6916220
kostbar.stillen@gmail.com

Georgsmarienhütte
Karoline Plischke
Stillspezialistin
Telefon: 0176 24843953
Stillberatung.plischke@aol.com

Bitte kontaktiert die für euch nächstliegende Stillberaterin oder nutzt das Kontaktformular auf der Homepage: www.stillberatung-os.de