

Kursprogramm

Folgende Themen werden in unserem zweistündigen Stillvorbereitungskurs behandelt:

- Die Brust
- Bedeutung Kolostrum
- Zusammensetzung Muttermilch
- Zu viel/Zu wenig Milch
- Korrektes Anlegen und Stillpositionen
- Stillhäufigkeit

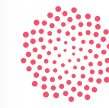
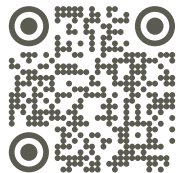
Ihre Schwangerschaft und Ihre StillReise sind einzigartig und wir begleiten Sie gerne dabei.

Der Kurs findet einmal pro Monat jeweils am Dienstagmorgen statt, sofern genügend Anmeldungen vorliegen. Die aktuellen Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie auf unserer Webseite.

Informationen zum Kurs

Kursgrösse	mind. 4 Personen max. 10 Personen
Zeit	9 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ Uhr
Kurskosten	CHF 80.– (Die Kurskosten werden im Nachgang per Einzahlungsschein verrechnet.)

Aktuelle Kursdaten
und Anmeldung unter:



GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

StillReise

Realistische Erwartungen an das Stillen und die Zeit im Wochenbett.

Kursangebot



Organisatorische Hinweise

Spital Rheinfelden
Saal 1 (EG)

Haben Sie Fragen?
Wenden Sie sich bitte an
Vanessa Weiss unter:
vanessa.weiss@gzf.ch

Unsere Still- und Laktationsberaterin Vanessa Weiss nimmt Sie gerne mit auf Ihre individuelle «StillReise». Realistische Erwartungen, ein offener Umgang mit Schwierigkeiten und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, sind die Schlüssel, um diese Reise positiv zu gestalten.

Es sind ausreichende
Parkmöglichkeiten vorhanden.

Stillvorbereitungskurs

Mit einer Schwangerschaft begibt sich jede Frau auf eine ganz individuelle Reise: Vom positiven Schwangerschaftstest, über die Geburt bis hin zu der Zeit im Wochenbett und den ersten Stillmomenten.

Mit der GZF «StillReise» haben wir einen neuen Kurs im Angebot, welcher sich spezifisch an werdende Mütter richtet. Unser Ziel ist es, jede Frau auf ihre eigene Reise bestmöglich vorzubereiten, sie mit fundiertem Wissen zu informieren und ihr realistische Erwartungen an das Stillen und die Zeit im Wochenbett zu vermitteln.

Das Stillen wird häufig als etwas Natürliches beschrieben und das ist es grösstenteils auch. Dennoch gibt es viele Frauen, die in den ersten Tagen oder Wochen Schwierigkeiten erleben – auch das ist etwas Natürliches. Sofern sich eine Mutter dafür entscheidet, zu stillen, ist es wichtig zu wissen, dass das Stillen erlernt werden muss – von Mutter und Kind. Eine bewusste Vorbereitung bedeutet auch, sich darüber im Klaren zu sein, dass die Anfangszeit Geduld und Unterstützung braucht.

Kurzum: Dieser Stillvorbereitungskurs ist dafür gedacht, den Einstieg ins Stillen zu erleichtern. Gerne begleiten wir Sie auf Ihrer individuellen Reise!

Referentin



Vanessa Weiss

Dipl. Pflegefachfrau
CAS Still- und
Laktationsberaterin

