



UNTERSTÜTZUNGS- ANGEBOTE

Unsere Internetseite bietet Ihnen umfassende Informationen und Links zu Unterstützungsangeboten. Nutzen Sie hierfür gerne den QR-Code:



www.kreis-herford.de/Stillfreundlichkeit

Für Informationen rund um die Themen Geburt, Schwangerschaft, Stillen, Pflege von Neugeborenen sowie Unterstützung bei emotionalen Herausforderungen (z.B. Anpassung an die Mutterrolle oder Anzeichen von postpartaler Depression/ Babyblues) holen Sie sich den Ratschlag ihrer Frauenärztin/ Frauenarzt, Ihrer Hebamme, Stillberaterin/er“ ein.



KONTAKT

Kreis Herford

Gesundheit

Amtshausstraße 2 | 32051 Herford

Renata Lleshi

Prävention und Gesundheitsförderung

☎ 05221 13-2419

✉ r.lleshi@kreis-herford.de

Lina Klostermeyer

Gleichstellungsbeauftragte

☎ 05221 13-1312

✉ l.klostermeyer@kreis-herford.de



Kommunaler Gleichstellungsstellen

SERVICE-BÜRO

Telefon 05221 13-0

Fax 05221 13-1902

E-Mail info@kreis-herford.de

Internet www.kreis-herford.de



Stand: 06.2025 | Bilder: Adobe Stock - Olga Tsikarishvili- 1082325116; Christian Horz- 766443935; Iryna- 143681032; pankajhkumar- 1284219672 & 1284220071; Viktorlia- 333254021; chekman- 1099509893



GEBEN SIE
IHREM KIND
DAS BESTE

STILFREUNDLICHER KREIS HERFORD

INFORMATION UND HINWEISE





FÜR EINEN GESUNDEN START ALS MUTTER!

■ GESUNDE ERNÄHRUNG

Essen Sie ausgewogen, um Ihren Körper zu stärken. Eine gesunde Ernährung unterstützt die Milchproduktion.

Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

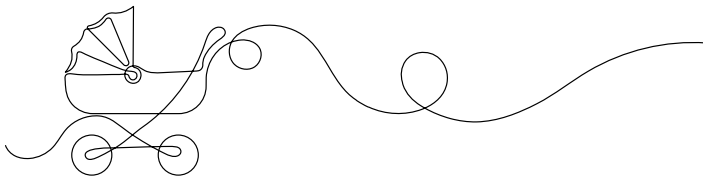
■ ERHOLUNG UND SCHLAF

Gönnen Sie sich so viel Ruhe wie möglich. Holen Sie sich Unterstützung von Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin, Ihrer Familie oder Freund*innen und vermeiden Sie Überlastung.

■ MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Ebenso wichtig wie die regelmäßige Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind ist Ihre Teilnahme an Nachsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt

Unterstützen Sie Ihren Körper mit einem Rückbildungskurs.



STILLBERATUNG UND ERNÄHRUNG FÜR BABYS

Wir haben für Sie die grundlegenden Empfehlungen zusammengefasst:

Neugeborene (0-6 Wochen):

- Das Stillen soll nach Bedarf des Kindes erfolgen, 8-12x innerhalb von 24 Stunden.
- Bitte beachten Sie, dass Babys einen kleinen Magen haben und häufiger kleine Mahlzeiten benötigen als große Mengen.

Ab der 6. Woche bis zu 6 Monaten:

- Die Babys trinken im Durchschnitt 6-8x am Tag. Der Trinkrhythmus kann von Kind zu Kind variieren, bei einem schnelleren Wachstum möchte das Kind mehr trinken.
- Während der ersten 6 Monate sollte das Kind nach dem Stillen 10 bis 15 Minuten in aufrechter Position gehalten werden!

Ab dem 6. Monat (mit Beikost):

- Das Stillen kann weitergeführt und angemessene Beikost eingeführt werden.
- Das Stillen kann bis zum 2. Lebensjahr fortgesetzt werden.

Weiteres zur Stillberatung und Ernährung erfahren Sie hier:

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/handlungsempfehlungen/>



SIE SIND NICHT ALLEIN!

Wir wollen die Akzeptanz für das Stillen in der Öffentlichkeit erhöhen, darüber informieren und alle Stillenden unterstützen.

Eine Karte mit öffentlich eingetragenen Stillfreundlichen Orten im Kreis Herford soll allen Stillenden eine Hilfe geben, schnell einen Ort zu finden, an dem sie willkommen sind.

Hier finden Sie Stillfreundliche Orte in Ihrer Nähe:



<https://geoportal.kreis-herford.de/#leben>

