

Haben Sie Fragen zur Ernährung?
Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

aks Ernährungsberatung und
Diättherapiestelle in Ihrer Nähe:

Bludenz/Bürs, Feldkirch, Götzis, Montafon
Julia Giacomuzzi

Bregenz
Sibylle Leis

Dornbirn, Höchst, Lustenau
Birgit Kubelka

Lingenau
Evelyn Konrad

M 0664 / 802 83 664

www.aks.or.at

Nutzen Sie die Möglichkeit, einen kostenlosen
Workshop zu „Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit“
oder „Einführung der Beikost“ in Anspruch zu nehmen.
Termine und Kontakt unter ÖGK T 050 / 84 55 - 1645,
richtigessen-19@oegk.at, www.gesundheitskasse.at

Fläschchen



Vertrauen Sie auf die
Hungerzeichen ihres Babys.

Bereiten Sie das Fläschchen immer frisch zu.
Verwenden Sie das kleinste Fläschchen - Saugerloch.

Wir empfehlen Pre-Nahrung für das
gesamte erste Lebensjahr.

Halten Sie ihr Baby abwechselnd
links und rechts im Arm.
Das fördert seine Entwicklung.

Kuscheln Sie mit ihrem Kind.
Verwöhnen Sie es mit
Hautkontakt und Nähe.



Empfehlungen für Mütter und Väter

Recommendations for Mothers and Fathers
Anneler ve Babalar için tavsiyeler
Preporuke za očeve i majke
Рекомендации для матерей и отцов



aks gesundheit GmbH
in Kooperation mit

connexia Elternberatung
Hebammengremium
Katholisches Bildungswerk
Kinder lieben Lesen
Krankenhaus Dornbirn
Netzwerk Familie
schwanger.li
Sicheres Vorarlberg
Verein okay. zusammen leben
Vorarlberger Ärztekammer –
Fachgruppe der Kinder- und
Jugendärztinnen und -ärzte sowie
Fachgruppe der Gynäkologinnen
und Gynäkologen
Österreichische Gesundheitskasse
Vorarlberger Landeskrankenhäuser
Vorarlberger Stillberaterinnen

Finanziert durch:



Stillen Fläschchen



bebi.or.at

4. Auflage / Stand 08-2020

Stillen

Breastfeeding
Erzitzrme
Dojenje
кормление груды

[www.bebi.or.at/
Sprachen](http://www.bebi.or.at/Sprachen)

Informieren Sie sich schon in der Schwangerschaft über das Stillen. Stillen ist gemeinsames Lernen für Mutter und Kind.

Stillen Sie, so lange Sie und ihr Kind das wollen. Das ist das Beste für Mutter und Kind.

Kuscheln Sie mit ihrem Kind. Verwöhnen Sie es mit Hautkontakt und Nähe.

Vertrauen Sie auf die Hungerzeichen ihres Babys.



Tipps

Rund ums Stillen

Ihr Baby ist hungrig, wenn es zum Beispiel die Faust in den Mund nimmt. Oder wenn es schmatzt und unruhig wird. Auch wenn es den Kopf hin und her dreht, kann das ein Zeichen für Hunger sein.

Babys haben unterschiedlich oft Hunger. Stillen Sie ihr Kind, wenn es hungrig ist.

Ihr Baby hat genug, wenn es zufrieden ist. Und wenn es gut zunimmt. Stillen fördert die gesunde Entwicklung. Stillen kann auch vor Krankheiten, Übergewicht, Allergien und Fehlstellungen der Zähne schützen.

Stillen senkt das Risiko der Mutter, an Brustkrebs oder Eierstockkrebs zu erkranken. Stillen kann das Abnehmen unterstützen. Stillen spart Geld und ist praktisch.

Frauen, die stillen, brauchen mehr Energie und Flüssigkeit. Trinken Sie beim Stillen ein Glas Wasser.

Ernähren Sie sich ausgewogen und leben sie gesund.

Haben Sie Fragen zum Stillen?
Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Vorarlberger Hebammen/Hebammengremium Vorarlberg
Walterstraße 22, 6712 Thüringen, M 0664 / 645 00 90
vorarlberg.hebammen.at

Stillberaterinnen
www.stillen.at

Vorarlberger Stilltelefon
Am Postplatz 1, 6700 Bludenz, M 0664 / 151 20 00, tägl. 8–20 Uhr

Ihre Fachärztin bzw. Ihren Facharzt für Gynäkologie
oder Kinderheilkunde

connexia Elternberatung
Quellenstraße 16, 6900 Bregenz
bzw. eine Elternberaterin in Ihrer Nähe
T 055 74 / 487 87-32, www.eltern.care

Sprechstunde für Schrei-, Schlaf- und Fütterberatung
der aks gesundheit über Rehaschein auf Zuweisung
Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes

Nutzen Sie die Möglichkeit für einen kostenlosen
Workshop zu „Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit“
oder „Einführung der Beikost“.
Termine und Kontakt unter ÖGK T 050 / 84 55 - 1645,
richtigessen-19@oegk.at, www.gesundheitskasse.at

bebi.or.at

baby.eltern.beratung.information

Eine Initiative Vorarlberger Beratungseinrichtungen