



# Kursinhalte

## **Stillvorbereitung**

**38 Lektionen à 5-15 Minuten in 7 Modulen**

### **Modul 1: Basiswissen zum Stillen**

Lektion 1: Was im Körper passiert, damit Stillen überhaupt möglich ist

Lektion 2: Vorteile für Mutter & Baby

Lektion 3: Dein kompetentes Baby –

Fähigkeiten, die es schon ab Geburt hat, um ihm das Stillen zu ermöglichen

Lektion 4: Warum Stillen trotzdem gelernt sein will

### **Modul 2: Eine gute Stillbeziehung etablieren**

Lektion 1: Stillzeichen erkennen

Lektion 2: Wie sieht korrektes Anlegen aus?

Lektion 3: Stillen nach Bedarf I – Stillen ist mehr als nur Ernährung

Lektion 4: Stillen nach Bedarf II – auch die Bedürfnisse der Mutter sind wichtig!

Lektion 5: Stillpositionen

Lektion 6: Was einen guten Stillstart erschweren kann

Lektion 7: Stillmythen, die dir häufig in der Klinik begegnen

### **Modul 3: Mögliche Stillprobleme und was du dagegen tun kannst**

Lektion 1: Wunde Brustwarzen

Lektion 2: Milchbläschen

Lektion 3: Milchstau & Mastitis

Lektion 4: Soor

Lektion 5: Subakute Mastitis

Lektion 6: Vasospasmus

Lektion 7: Stillstreik

Lektion 8: Saugverwirrung

Lektion 9: Wenn das Baby beißt

Lektion 10: Zu viel oder zu wenig Milch



## Kursinhalte

# Kurstitel

### **Modul 4: Welche „Sicherheitsmaßnahmen“ du beim Stillen beachten solltest**

Lektion 1: Was zu beachten ist, wenn du oder jemand in deinem Umfeld raucht

Lektion 2: Alkohol & Drogen

Lektion 3: Stillen mit Herpes

### **Modul 5: Ernährung und Medikamente in der Stillzeit**

Lektion 1: Auf was du bei deiner Ernährung in der Stillzeit achten solltest

Lektion 2: Welche Medikamente kannst du ohne Bedenken  
in der Stillzeit verwenden?

### **Modul 6: Milchgewinnung per Hand oder Pumpe**

Lektion 1: Milchgewinnung mit der Pumpe – auf was du achten solltest

Lektion 2: Milchgewinnung per Hand – wie funktioniert das?

Lektion 3: Korrekte Lagerung von gewonnener Muttermilch

Lektion 4: Wann es sinnvoll ist, schon vor der Geburt Kollostrum zu gewinnen

Lektion 5: Stillfreundliche Füttermethoden

### **Modul 7: Stillhilfsmittel -**

#### **Welche es gibt und auf was du bei der Verwendung achten solltest**

Lektion 1: Stillkissen

Lektion 2: Stilleinlagen

Lektion 3: Geleinlagen, Multi Mam Kompressen u.ä.

Lektion 4: Silberhütchen

Lektion 5: Milchauffangschalen

Lektion 6: Brust-/Stillhütchen

Lektion 7: Brusternährungsset