



**Stillvorbereitungskurs „Verstehen schenkt Verständnis“**



**Universitätsmedizin Essen**

Universitätsklinikum

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin



## Stillvorbereitungskurs „Verstehen schenkt Verständnis“

Stillen ist die beste und natürlichste Ernährung für unsere Säuglinge. Aber das ist manchmal leichter gesagt, als getan.

Um Sie und Ihren Partner / Ihre Partnerin bestmöglich auf die erste Stillzeit vorzubereiten, bieten wir online einen kostenlosen Stillvorbereitungskurs an. Sie bekommen einen Koffer voll mit Ratschlägen und wichtigen Informationen rund um die ersten 24 Stunden nach der Geburt, das richtige Anlegen, Stillhaltungen, Clusterfeedingphasen und vieles mehr durch die Still- und Laktationsberaterin Melanie Kowallik.

Bei Interesse können Sie sich unter [stillen@uk-essen.de](mailto:stillen@uk-essen.de) anmelden.