

## Stillberaterinnen

finden Sie jetzt auch zum Teil während der Elternberatungszeiten (früher Mütterberatung) des Gesundheitsamtes in Duisburg und in einigen Familienbildungszentren:

### 47178 DU-Walsum

Familienzentrum Kinderburg e.V.

Im Bremmenkamp 1

Telefon (02 03) 47 34 80

mit Silke Lehr

jeden 3. Montag im Monat 9.00 bis 10.30 Uhr

### 47169 DU-Marxloh (zeitgleich mit der Elternberatung)

Familienzentrum Kiebitzmühle,

Kiebitzmühlenstraße 21

Telefon (02 03) 40 38 88

mit Silke Lehr

jeden 1. Montag im Monat von 9.30 bis 10.30 Uhr

### 47167 DU-Neumühl

Familienzentrum Herz-Jesu,

Lehrerstraße 75a

Telefon (02 03) 58 24 36

mit Silke Lehr

jeden 4. Montag im Monat 9.30 bis 11.00 Uhr

### 47051 DU-Stadtmitte (zeitgleich mit der Elternberatung)

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Beekstraße 48-50

Telefon (02 03) 2 85 78 60

mit Hilla Theisen

jeden 2. Mittwoch im Monat 14.00 bis 15.00 Uhr

### 47198 DU-Homberg (zeitgleich mit der Elternberatung)

Familienzentrum St. Martin,

Ehrenstraße 40

Telefon (0 20 66) 3 42 30

mit Petra Meck

jeden 2. Dienstag im Monat 14.00 bis 15.00 Uhr

## Liebe Frauen, liebe Eltern!

In Vorbereitung auf die Weltstillwoche im Oktober entstand das Ihnen vorliegende Faltblatt.

Wir richten es an alle, denen das Stillen der Kinder in unserer Stadt am Herzen liegt.

Stillen hat unübertreffliche gesundheitliche Vorzüge für Mutter und Kind. Aus präventiver Sicht ist die Förderung des Stillens deshalb eine wichtige medizinische und gesundheitspolitische Aufgabe.

Mütter sollen ihre Kinder nach Möglichkeit in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich mit Muttermilch ernähren und danach - bei entsprechender Beikost - solange weiter stillen, wie Mutter und Kind dies wünschen.

### Impressum

Kommunale Gesundheitskonferenz der Stadt Duisburg und das Referat für Gleichstellung und Frauenbelange in Kooperation mit der AG Stillförderung der Kommunalen Gesundheitskonferenz der Stadt Duisburg



### Herausgegeben von:

Stadt Duisburg

Der Oberbürgermeister

Gesundheitsamt

Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz

Referat für Gleichstellung und Frauenbelange der Stadt Duisburg

Doris Freer

Telefon (0203) 283-2047

Kommunale Gesundheitskonferenz der Stadt Duisburg

Bettina Schumacher

Telefon (0203) 283-3938

E-Mail: [gesundheitskonferenz@stadt-duisburg.de](mailto:gesundheitskonferenz@stadt-duisburg.de)

Internet: [www.gesundheitskonferenz-duisburg.de](http://www.gesundheitskonferenz-duisburg.de)

[www.duisburg.de](http://www.duisburg.de)

# Stillen in Duisburg und Umgebung

## Info-Reihe

für Mütter  
und die,  
die es werden  
wollen.

*... damit Duisburg gesund bleibt ...*



*Womit* wird jedes Baby optimal ernährt?  
*Was* schützt vom ersten Tag an vor Krankheiten?  
*Was* ist überall und für jedes Kind der Welt verfügbar?  
*Was* hat immer die richtige Temperatur und ist kostenlos?

## Muttermilch ein Traumprodukt!

### Warum wird dieses Traumprodukt nicht von allen Menschen genutzt?

Ob Sie stillen wollen oder nicht - und wenn ja - wie lange, ist Ihre ganz persönliche Entscheidung.

„Rund um das Stillen“ tauchen oft viele Fragen auf. Unser Anliegen ist es, Ihnen die notwendigen Informationen und Unterstützung zukommen zu lassen.

Vielleicht haben Sie sich das Stillen einfacher vorgestellt? Die Stillgruppe ist ein Treffpunkt für alle Mütter.

In gemütlicher Runde finden Sie:

- Antworten auf Ihre Fragen
- Hilfe bei Unsicherheiten
- Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und neue Kontakte.

Die häufigsten Themen, die besprochen werden, sind:

- Zu wenig Milch, Milchstau, Brustentzündung
- Wie lange stillen?
- Wie ist das Schlafverhalten von Babys?
- Stillen bei Erwerbstätigkeit
- Die Einführung von Beikost und wann ist der geeignete Zeitpunkt?

### Stillgruppen in Duisburg und Umgebung

#### • Duisburg-Rumeln

Hebammenpraxis Rumeln, Dorfstraße 63  
mit Julia Weyers und Petra Meck  
jeden 1. Donnerstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr  
und jeden 3. Donnerstag im Monat von 16.00 - 18.00 Uhr

#### • Duisburg-Duisern

Ev. Familienbildungsstätte, Hinter der Kirche 34  
mit Hilla Theisen und Dagmar Milde  
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 16.30 Uhr

#### • Duisburg-Hochfeld

Deutsch-türkische Stillberatung, Station 3c, Bethesda-Krankenhaus,  
Heerstraße 219

mit Hilla Theisen und Derya Coktas  
jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00 - 11.30 Uhr

#### • Duisburg-Huckingen

Therapie-Zentrum des Malteser-Krankenhauses  
St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33  
mit Helga Hamacher  
jeden Mittwoch von 10.30 - 12.00 Uhr

#### • Duisburg-Homberg

Königstraße 77  
mit Anita Hoffmann  
jeden 2. und 4. Montag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

#### • Duisburg-Hamborn

Kath. Familienbildungsstätte, An der Abtei 1  
mit Dorothea Funke und Dagmar Milde  
jeden Dienstag von 10.30 - 12.00 Uhr

#### • Voerde

Stillambulanz in der KG-Praxis Putzmann,  
Alexanderstraße 51a  
mit Silke Lehr  
Termine nach Vereinbarung

#### • Oberhausen

Elternschule der St. Clemens Hospitale, Wilhelmstraße 34  
mit Irmgard Lang  
jeden Mittwoch 9.30 - 13.00 Uhr

#### • Moers

St. Josef-Krankenhaus, Asberger Straße 4  
mit Silke May und Heike Olesch  
jeden Mittwoch von 10.00 bis 15.00 Uhr

#### • Kamp-Lintfort

Haus der Familie, Kirchplatz 10  
mit Dagmar Jack  
jeden Donnerstag von 9.30 - 11.00 Uhr

#### • Krefeld

Bürgerinitiative rund um St. Josef  
mit Christiane Baum  
jeden Donnerstag von 15.00 - 17.15 Uhr

### Stillberaterinnen

Wenn Sie jetzt nicht zu einer Stillgruppe kommen können und Fragen haben, was dann?

### Dann gibt es die telefonische Stillberatung bei:

Christiane Baum	Tel.: 02151/396039
Helga Hamacher	Tel.: 0203/7551278
Anita Hoffmann	Tel.: 02066/5089961
Dagmar Jack	Tel.: 02842/909077
Susanne Koza	Tel.: 02064/58684
Irmgard Lang	Tel.: 0208/609348
Silke Lehr	Tel.: 02855/15615
Petra Meck	Tel.: 02065/64299
Dagmar Milde	Tel.: 0203/5708550
Susanne Nebelsieck	Tel.: 02855/15948
Hilla Theisen	Tel.: 0203/60080
Julia Weyers	Tel.: 02066/468648

Eventuelle Terminänderungen während der **Schulferien** sind bitte bei der Kursleiterin telefonisch zu erfragen!

### Weitere Infos:

[www.stillen.de](http://www.stillen.de)

[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

