



Informationen und Beratung rund um das Thema Stillen

Stillberaterinnen

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

Dann gibt es die telefonische Stillberatung bei:

| | |
|------------------|--------------------|
| Christiane Baum | 02151 / 39 60 39 |
| Sabine Brinkmann | 0203 / 71 26 81 |
| Helga Hamacher | 0203 / 7 55 12 78 |
| Susanne Koza | 02064 / 5 86 84 |
| Silke Lehr | 02855 / 1 56 15 |
| Dagmar Milde | 0203 / 5 70 85 50 |
| Monika Schneider | 0172 / 5 74 71 56 |
| Hilla Theisen | 0203 / 48 18 13 |
| Anja Weber | 02842 / 9 49 43 03 |

www.stillen.de
www.bdl-stillen.de
www.still-lexikon.de

Impressum

AG Stillförderung der
Kommunalen Gesundheitskonferenz
der Stadt Duisburg



Herausgegeben von

Stadt Duisburg
Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt
Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz

Kommunale Gesundheitskonferenz der Stadt Duisburg
Telefon: 0203 / 283 - 39 38
Telefax: 0203 / 283 - 43 40
E-Mail: gesundheitskonferenz@stadt-duisburg.de
Internet: www.gesundheitskonferenz-duisburg.de

www.duisburg.de

Stand 03/2022





Liebe (werdende) Mütter und liebe Väter,

wir richten uns 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.

Wir empfehlen, dass Sie 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.

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 und werdenden 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

47058 Duisburg-Duissern

Ev. Familienbildungsstätte, Hinter der Kirche 34
mit Hilla Theisen und Sabine Brinkmann
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15:30 Uhr

47259 Duisburg-Huckingen

Therapie-Zentrum des Malteser-Krankenhauses St. Anna,
Albertus-Magnus-Straße 33
mit Helga Hamacher
jeden Mittwoch von 10:30 bis 12:00 Uhr
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten: 0203 / 7 55 12 78

47137 Duisburg-Meiderich

Ev. Gemeindezentrum, Auf dem Damm 8
mit Monika Schneider
jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 bis 11:30 Uhr

46145 Oberhausen

Elternschule am AMEOS Klinikum St. Clemens, Wilhelmstraße 34
Aktuelle Termine erfahren Sie unter:
www.elternschule-oberhausen.de



47441 Moers

Elternschule des St. Josef-Krankenhauses, An der Berufsschule 20
jeden Mittwoch zwischen 10:00 bis 15:00 Uhr
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten: 02841 / 1 07 21 20

47798 Krefeld

Bürger-Initiative Rund um St. Josef, Corneliusstraße 43
mit Christiane Baum
jeden Donnerstag von 15:00 bis 17:15 Uhr
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten: 02151 / 84 38 40

45472 Mülheim

mit Monika Schneider
jeden 3. Mittwoch im Monat von 09:30 bis 11:00 Uhr
Anmeldung: 0208 / 77 74 95 07 oder
Monika.Schneider@lalecheliga.de

Bitte erfragen Sie vorher, ob das Treffen auch stattfindet.