

AOK - Stillvorbereitungskurs



**Stillen ist kein Instinkt,
Stillen wird erlernt.**

Jetzt kostenfrei für den Kurs anmelden!

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Im AOK-Stillvorbereitungskurs erfährst du die wichtigsten Fakten über die Vorteile des Stillens, das Wunderwerk Muttermilch, die Veränderung der weiblichen Brust in Schwangerschaft und Stillzeit sowie das Stillen in den ersten Stunden, Tagen und Wochen. Gemeinsam üben wir verschiedene Stillpositionen, die Brustmassage und die Muttermilchgewinnung per Hand. Zum Schluss räumen wir noch mit den gängigsten Stillmythen auf. So bist du optimal auf eure Stillzeit vorbereitet. Denn Stillen ist kein Instinkt, Stillen ist eine sozial erlernte Fähigkeit.

Es stehen drei Termine zur Auswahl:

- Montag, 24.02.2025, 09:00 Uhr - 11:30 Uhr
- Dienstag, 22.04.2025, 14:00 Uhr - 16:30 Uhr
- Donnerstag, 26.06.2025, 15:00 Uhr - 17:30 Uhr

jeweils in der AOK Garmisch-Partenkirchen, Hauptstr. 88, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Kursleiterin:

Katrin Bauer, Professionelle Stillberatung, Logopädin, Castillo Morales®-Therapeutin
<https://www.stillen-gap.de/>

Die Teilnehmerinnen erhalten ein Handout sowie Flyer zu den wichtigsten Stillthemen.

Die Teilnahme ist für alle Interessierten kostenfrei. Sobald Du dich angemeldet hast, erhältst Du alle weiteren Informationen per E-Mail. Einfach QR-Code scannen.

