



# Stillvorbereitungskurs

Kurs / Workshop

## Stillvorbereitungskurs

Stillen ist das Beste fürs Kind - da sind sich alle Experten einig. Doch wird Müttern auch vermittelt, Stillen müsse gelernt werden und Probleme wie Schmerzen oder mangelnde Milchbildung seien normal. In diesem Kurs wird es gezeigt, wie es anders geht: Wenn Mamas vor allem auf ihre Intuition und ihr Baby achten, kann Stillen sehr einfach, natürlich und angenehm sein.



### Inhalte des Seminars:

- Warum Stillen?
- Milchbildung
- Geburt
- Anlegen
- Gutes Stillverhalten
- Maßnahmen bei nicht effektivem Saugverhalten
- Ernährung der Mutter
- Unterstützung durch Familienangehörige

Seminar ist kostenlos, auch für Nicht-AOK Mitglieder.

Begrenzte Teilnahmeanzahl. Anmeldung erforderlich.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Tatjana Tokareva

#### Zusätzliche Angebotssprachen

Deutsch

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

09.09.2025 von 16:00 - 18.30 Uhr

#### Angebotstermin

Von 09.09.2025 (16:00 Uhr) bis 09.09.2025 (18:30 Uhr)

### Wo?

#### AOK-Haus Köln

Neumarkt 18A  
50667 Köln

## Trägerschaft

### Art des Trägers

Öffentlicher Träger