

Die **Marktgemeinde Langenzersdorf** hat für ihre neugeborenen BürgerInnen neben dem **Willkommensrucksack** noch ein ganz besonderes Service:

**Mobile  
Kinderkranken-  
schwester Bezirk  
Korneuburg  
IBCLC Stillberaterin  
DKKS Michi Neumayr**

bietet für  
LangenzersdorferInnen  
kostenlos:

- **Telefonische Beratung**  
Montag – Freitag Vormittag unter:  
0699 10 29 68 48
- **Hausbesuche**
- **IBCLC Stillgruppe und Elternberatung**  
ohne Voranmeldung.
- **Zu folgenden Themen:**  
Gesundheit, Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Kindes bis 14 Jahre wie z.B.: Unterstützung bei der Durchführung ärztlicher Verordnungen und Behandlungsmaßnahmen, Nachsorge und Betreuung nach ambulanten Eingriff oder Krankenhaus-aufenthalt des Kindes, Hilfe bei chronisch kranken und körperbehinderten Kindern

Weitere Termine und Infos finden Sie unter der genannten Telefonnummer oder auf der Homepage der Marktgemeinde Langenzersdorf:

[www.langenzersdorf.gv.at](http://www.langenzersdorf.gv.at)



**familienfreundliche**gemeinde



## Mutter-Elternberatung

- ein Service des Landes Niederösterreich für Eltern mit Kindern bis zum vollendeten 6. Lebensjahr - ist für die Nutzer gratis. Die Räumlichkeiten werden von der Marktgemeinde Langenzersdorf zur Verfügung gestellt.

In Langenzersdorf wird die Elternberatung von der **dipl. Kinderkrankenschwester Regina Saubach** und der **Kinderfachärztin Dr. Ulrike Meier** betreut.

Neben der Gewichts-, Längen- und Kopfumfangmessung werden Fragen zu verschiedensten Themen wie Ernährung, Körperpflege, Erkrankungen und Verhaltensformen behandelt, sowie Informationen zu Vorbeugung von Krankheiten und Unfall-vermeidungstipps gegeben. Die Elternberatung findet einmal im Monat im Gemeindeamt (kleines Sitzungszimmer) statt (August geschlossen). Termine sind auf der Homepage der Marktgemeinde Langenzersdorf



veröffentlicht.

Impressum:



# Stillberatung, Mutter- & Elternberatung in Langenzersdorf

## Ein Info-Service der Marktgemeinde Langenzersdorf

### Liebe LangenzersdorferInnen,

Bürgermeister Mag. Andreas Arbesser und Familienreferent GR Peter König danken den engagierten Müttern Mag. Susanne Dormayer und Dipl.-paed. Edith Rössl-Wallisch für die Erstellung dieses Folders, der frischgebackenen Familien dabei hilft, die neue Lebenssituation bestmöglich zu meistern.



Diese Broschüre ist eine Initiative im Rahmen des Prozesses "familienfreundliche Gemeinde".



## AFS Stillberatung Langenzersdorf

Ehrenamtliche AFS Stillgruppen  
von Edith & Susanne:

### Babyratsch - Stillgruppe

In gemütlichem Rahmen ist Platz für den Austausch von Mutter zu Mutter, Tipps rund ums Stillen und bei anderen Fragen. Mütter, Babys, Geschwister, Schwangere und Väter sind herzlich willkommen.

### Langzeitstillgruppe

**Für alle Langzeitstillende und die, die es noch werden wollen.**

Wir sprechen über Themen die speziell für Eltern stillender Kleinkinder interessant sind. Gerne sind auch interessierte Schwangere und "neue" Eltern gesehen, die sich über das Thema informieren wollen. Kinder und Väter sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen.

*Als Langzeitstillen wird meist das Stillen eines Kindes ab dem ersten Geburtstag bezeichnet.*

*Das physiologische Abstillalter liegt zwischen 2,5 und 7 Jahren.*

Weitere Infos, Details & Termine unter:

<https://tinyurl.com/StillenLE>

im Veranstaltungskalender der Marktgemeinde Langenzersdorf oder auf unserer Facebook-Seite:

<https://www.facebook.com/AFSStillberatungLE>

Anmeldung per e-Mail unter:

[edith.roessl-wallisch@afs-stillen.at](mailto:edith.roessl-wallisch@afs-stillen.at) oder  
[susanne.dormayer@afs-stillen.at](mailto:susanne.dormayer@afs-stillen.at)

bitte 2 -3 Tage vorher.

## 8 Stilltipps zum erfolgreichen Stillstart:

**Tipp 1: Legen Sie** das Baby so **früh** wie möglich zum ersten Mal **an!** (So bald wie möglich nach der Geburt, die ersten 12 Stunden sind besonders ausschlaggebend für die ausreichende Milchproduktion) Geben Sie beide Brüste pro Mahlzeit. Anfangs können müde Babys auch geweckt werden.

**Tipp 2: Stillen Sie nach Bedarf**, wann immer das Baby will. Die Nachfrage regelt das Angebot. Die Abstände zwischen und die Dauer der einzelnen Stillmahlzeiten sind unterschiedlich. 1-3 Stunden Abstand sind völlig normal.

**Tipp 3: Korrektes Anlegen** vermeidet Schmerzen: Hinterkopf und Rücken bilden eine gerade Linie, Ober- und Unterlippe sind ausgestülpt, das Baby soll möglichst viel der Brustwarze (des Vorhofes) erfassen. Achten Sie deshalb darauf, dass es den Mund beim Andocken weit offen hat. Nur solange stillen, wie das Baby gut saugt, um wunden Brustwarzen vorzubeugen.

**Tipp 4:** Stillen Sie in den ersten Lebenswochen **mindestens 8 – 12 Mal in 24 Stunden**. Je öfter Sie stillen, desto mehr Milch wird gebildet.

**Tipp 5:** In **Wachstumsphasen** will Ihr Baby ungewöhnlich oft und in kurzen Abständen trinken. Das ist normal. „Wachstumsschübe“ kehren immer wieder. Die ersten beginnen zwischen dem 7. Und 10. Lebenstag, der 4.-6. Lebenswoche und

gegen Ende des 3. Monats. **Stillen Sie nach Bedarf** - Ihr Baby weiß was es braucht. Das Zufüttern mittels Flasche ohne medizinische Indikation und das Geben eines Schnullers kann zu einer Saugverwirrung führen.

Durchschnittliche Magengröße eines  
Neugeborenen 1-10 Tage  
nach der Geburt:



### Tipp 6: Achten Sie auf sich selbst!

Stillen ist wie ein Hochleistungssport. Denken Sie daran selbst genug zu essen und zu trinken. Mindestens 2 Liter am Tag sind optimal. Während der Stillzeit dürfen Sie essen, was Ihnen schmeckt. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost bringt Ihnen Energie!

### Tipp 7: Papa kann helfen!

Väter sind wichtige Unterstützer des Stillens: Sie können ihrer Partnerin vieles abnehmen – ob Wäsche waschen, Baby wickeln, einkaufen, putzen oder kochen. Sagen Sie Ihrer Partnerin auch immer wieder, wie toll sie das alles macht. Hilfe und Zuwendung des Vaters sind für Mutter und Baby sehr wertvoll!

### Tipp 8: Ruhe.

Gönnen Sie sich Entspannung im Wochenbett. Nehmen Sie sich Zeit für sich, schlafen Sie, wann immer es möglich ist. Haushalt, Besuch oder Ordnung darf auf das notwendigste beschränkt werden. Nehmen Sie angebotene Hilfe an.

Wissen Sie doch einmal nicht weiter?  
Ihre Stillberaterin oder Hebamme kann Sie unterstützen.

**Jeder Tag Stillen lohnt sich  
– für Ihr Kind – und Sie.**

© AFS Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen