Du kannst uns helfen

La Leche Liga Deutschland e.V. ist Teil einer weltweiten, gemeinnützigen Organisation: *La Leche League International*. Alle Stillberaterinnen arbeiten ehrenamtlich von zu Hause aus. **Die Beratung ist für dich kostenfrei.**

Mit einer Spende oder Mitgliedschaft (beide steuerlich absetzbar) unterstützt du unsere Arbeit sehr.

Übrigens: Die Mitgliedschaft bei *La Leche Liga Deutschland e.V.* kostet jährlich mindestens € 30,-. Eine Kündigung der Mitgliedschaft muss *LLL* drei Monate vor Ablauf des Kalenderjahres vorliegen. Bei Nichteinhalten dieser Frist verlängert sich die Mitgliedschaft automatisch bis zum Ende des darauf folgenden Kalenderjahres.

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige *La Leche Liga Deutschland e.V.* von meinem Konto folgenden Betrag abzubuchen:

- ☐ Meine Spende in Höhe von € _____
- ☐ Den jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von € 30,-, denn ich möchte Mitglied bei LLL Deutschland werden.
- ☐ Bitte überweisen Sie den Gruppenanteil an die Stillgruppe in: _____
- ☐ Bitte schicken Sie mir eine Spendenbescheinigung zu.

Name _____

Adresse _____

E-Mail _____

Kontoinhaber _____

IBAN _____ BIC _____

Bank _____

Datum _____ Unterschrift _____

Hier findest du Unterstützung

Stillberaterinnen und Stillgruppen in deiner Nähe – auch online

www.lalecheliga.de

Deine La Leche Liga Stillberaterin ist:

Bücher, Broschüren und Informationsmaterial im LLL-Shop auf: www.shop-lalecheliga.de

Spendenkonto:
La Leche Liga Deutschland e.V.
IBAN DE37 4306 0967 4032 5731 01 • BIC GENODEM1GLS
GLS Gemeinschaftsbank eG

Geschäfts- und Versandstelle:
La Leche Liga Deutschland e.V.
Dörriestraße 2 • 53894 Mechernich
info@lalecheliga.de

Stand: März 2021

La Leche Liga Deutschland e.V.

Du stillst, oder möchtest gerne stillen?

www.lalecheliga.de

Stillen – gewusst wie!

Dein Körper nährt dein Baby bereits in der Schwangerschaft. Und nach der Geburt versorgt er es mit deiner guten Muttermilch. Stillen ist natürlich und Stillen ist einfach – wenn du weißt, wie.

La Leche Liga ist für dich da, wenn du unsicher bist und Fragen zum Stillen und Muttersein hast.
Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen dir, Lösungen für Stillprobleme zu finden: per Telefon, per E-Mail, in einer Stillgruppe.
Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, bist du bei *LLL* herzlich willkommen und findest Anregungen und Austausch in unseren Treffen.

Bist du schwanger?

Bereits in der Schwangerschaft kannst du eine *La Leche Liga Stillgruppe* besuchen. Im Kontakt mit stillenden Müttern und Stillberaterinnen erfährst du am besten, wie ein guter Stillstart gelingt.

Hilfe von Mutter zu Mutter

Eine *La Leche Liga Stillberaterin* ist wie du selbst Mutter und hat ihre eigenen Kinder gestillt. Sie hat Verständnis für deine Fragen und hilft dir, individuelle Lösungen zu finden. Durch ihre Ausbildung bei *LLL* kann sie dich umfassend informieren, zum Beispiel:

- wie du dein Baby anlegst
- woher du weißt, dass dein Baby genug Milch bekommt
- was du tun kannst, wenn du erschöpft bist
- wie wunde Brustwarzen heilen
- wie du Beikost zur Muttermilch dazu geben kannst
- wie du weiterstillen kannst, wenn du arbeitest
- was du tun kannst, wenn viele Ratschläge dich verunsichern

Profitiere auch du von unserem großen Netzwerk aus Erfahrung und Forschung!
La Leche Liga ist eine Non-Profit-Organisation, politisch und religiös unabhängig. Wir beraten weltweit – auch hier in Deutschland – in vielen verschiedenen Sprachen. Näheres dazu und zu unserer Arbeit findest du auf:
www.lalecheliga.de

Wozu eine Stillgruppe?

Hier kannst du...

...zuhören: Nimm dir die Ideen mit, die gut zu dir und deinem Baby passen.

...fragen: Was haben andere Mütter in ähnlichen Situationen getan?

...Kontakte knüpfen: Finde sympathische Mütter, mit denen du dich verabreden kannst.

...zu spät kommen: Und du wirst herzlich empfangen.

...es gemütlich haben: Dein Baby kann spielen oder schlafen, du kannst es stillen und wickeln und du kannst dich mit anderen Frauen austauschen. Und solltest du früher gehen müssen, ist das okay.

...lesen: Blättere dich durch Bücher rund ums Stillen, Schlafen und Leben mit Baby und leih sie dir aus, wenn sie dir gefallen.

...anderen helfen: Andere Mütter können von deinen Erfahrungen profitieren und sich Ideen mitnehmen.