

Dinge, die das Stillen erleichtern können



- Gutes Stillkissen: sollte bequem und einfach in der Handhabung sein
- Stilleinlagen: z. B. wiederverwendbare aus Baumwolle oder reiner Seide
- 2 gutschitzende Still BHs ohne Bügel, zumindest nicht in der Anfangszeit
- Trinkflasche: sollte sich leicht mit einer Hand öffnen lassen
- Silberhütchen: gegen wunde Brustwarzen, diese können schon 1 bis 2 Wochen vor der Geburt getragen werden
- Genügend Powerriegel: am besten in jede Tasche, Stillecke, den Nachttisch, etc.
- Milchbildungskugeln zum Selberherstellen, kann man auch gut einfrieren
- Hocker/Schuhkarton für die Füße

Beim Stillen unbedingt auch für sich selbst Sorge tragen!

Stillecke mit Essen und Trinken sowie Spucktuch und einer Uhr einrichten. Auf eine gute Körperhaltung achten, so kann die Milch optimal fließen und der Beckenboden wird geschont.

Mit einer Vielzahl von Zusatzleistungen und Angeboten für Schwangere, Babys und Kinder unterstützen wir Sie. Mehr Informationen erhalten Sie unter mobil-krankenkasse.de/familie