

## 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 \_\_\_\_\_

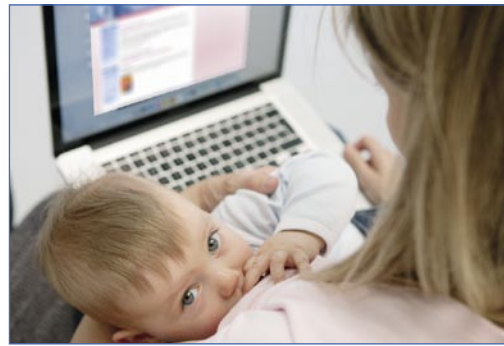
E-Mail \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

Bank \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



Hier findest du Unterstützung  
Stillberaterinnen und Stillgruppen in deiner Nähe:

[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

### Geschäfts- und Versandstelle:

La Leche Liga Deutschland e.V.

Dörriestraße 2 • 53894 Mechernich

Fon: 02484 9184087 • Fax: 02484 9184088

[info@lalecheliga.de](mailto:info@lalecheliga.de) • [versand@lalecheliga.de](mailto:versand@lalecheliga.de)

### Spendenkonto:

La Leche Liga Deutschland e.V.

IBAN DE37 4306 0967 4032 5731 01 • BIC GENODEM1GLS

GLS Gemeinschaftsbank eG

### Deine La Leche Liga Stillberaterin vor Ort ist:

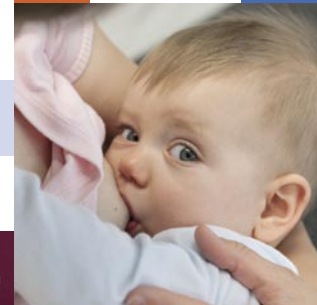
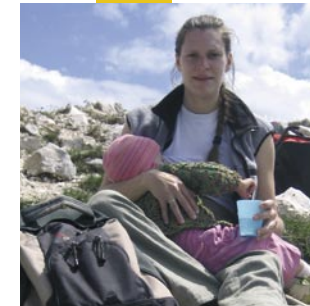
Bücher, Broschüren und Informationsmaterial im  
LLL-Shop auf: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

Stand: September 2016



LA LECHE LIGA  
DEUTSCHLAND E.V.

Du stillst,  
oder  
möchtest gerne  
stillen?



[www.lalecheliga.de](http://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](http://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.