

Viele Fragen rund ums Thema Stillen: ÖGK bietet Beratung für frischgebackene Eltern an

„Stillen schützt – unsere gemeinsame Verantwortung“: So lautet das Motto der heurigen Weltstillwoche vom 1. bis 7. Oktober. In kostenfreien Workshops und Webinaren bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) zahlreiche Infos und praktische Tipps zum Thema Stillen an.

Mit der richtigen Ernährung legen werdende und frischgebackene Eltern einen bedeutenden Grundstein für das gesunde Heranwachsen ihres Kindes. Weil Muttermilch alles, was ein Baby braucht, in der exakt richtigen Menge enthält, gilt das natürlich auch und besonders für die Stillzeit. Freilich: Sehr oft wirft gerade dieser wichtige Abschnitt zahlreiche Fragen auf – und genau hier setzen die Angebote der ÖGK an.

Wie lange soll ich stillen? Kann ich mit meiner Ernährung die Zusammensetzung der Muttermilch beeinflussen? Schadet es meinem Baby, wenn ich während der Stillzeit Kaffee oder Alkohol trinke? Diesen und vielen weiteren Fragen widmen sich die Veranstaltungen der ÖGK ausführlich und praxisbezogen. Es werden nicht nur die Vorteile des Stillens für Mutter und Kind besprochen, sondern auch alternative Möglichkeiten vorgestellt – schließlich kann, darf oder möchte nicht jede Mutter ihr Baby stillen.

Das Thema Stillen zählt zu den Schwerpunkten des Programms **„Richtig essen von Anfang an“** der Österreichischen Gesundheitskasse. Angeboten werden kostenfreie Workshops und Webinare rund um das Thema Ernährung von der Schwangerschaft über die Stillzeit bis zum dritten Lebensjahr.

Nähere Informationen, alle Termine sowie Anmeldemöglichkeiten zu den verschiedenen Veranstaltungen finden Interessierte auf der ÖGK-Homepage www.gesundheitskasse.at unter der Rubrik „Gesund leben“. Ausführliche Hintergrundinformationen zu Ernährungsthemen gibt es überdies auf der Homepage www.richtigessenvonanfangan.at.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at