



Stillfreundliches Bielefeld

Polnisch

 www.bielefeld.de



**Bielefeld przyjazny
dla karmiących piersią**

**Inicjatywa wspomagająca i
popierająca karmienie piersią w
przestrzeni publicznej.**



Co znajdziecie w tej broszurce:

■ Znaczenie karmienia piersią	4
■ Źródło i cel kampanii	5
■ Miejsca przyjazne do karmienia piersią w Bielefeldzie	10
■ Porady, informacje i propozycje dotyczące tematu karmienia piersią w Bielefeldzie	20
■ Dalsze strony z informacjami	25

Znaczenie karmienia piersią¹

Karmienie piersią tworzy silny związek pomiędzy matką i dzieckiem

Emocjonalny związek między matką i dzieckiem można wspierać poprzez karmienie piersią. Dodatkowo zwiększa wrażliwość matki w stosunku do karmionego dziecka.

Karmienie piersią wspiera zdrowy rozwój dziecka

Karmienie piersią ma pozytywne efekty na psychiczny i psychologiczny rozwój dziecka.

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko pewnych chorób

Dzieci karmione piersią rzadziej umierają na nagłą śmierć łóżeczkową i chorują w pierwszym roku życia rzadziej na biegunkę i choroby układu oddechowego a także na zapalenie ucha środkowego. Poza tym mają mniejsze ryzyko rozwinięcia nadwagi oraz rzadziej rozwija się u nich choroba „diabetes mellitus/cukrzyca typu 2”.

Karmienie piersią wpływa pozytywnie na zdrowie matki

Dla matek karmienie piersią daje pozytywne efekty, ponieważ prowadzi do szybszego obkurczania macicy. Poza tym karmienie piersią obniża ryzyko zachorowania na chorobę „diabetes mellitus/cukrzyca typu 2”. Również maleje ryzyko zachorowania na nowotwór piersi i jajników.

Karmienie piersią oszczędza czas i pieniądze

Karmienie piersią jest bezpłatne i możliwe w każdej chwili, prawie w każdym miejscu. Mleko matki jest zawsze dostępne, posiada prawidłową temperaturę i zawiera wszystkie składniki odżywcze potrzebne dla dziecka.

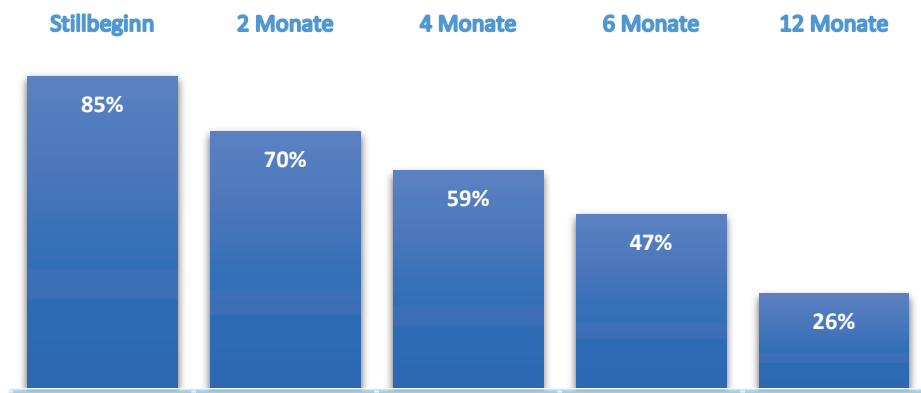
Źródło i cel kampanii

Karmienie piersią posiada zalety zdrowotne zarówno dla dziecka jak i dla matki, które zostały potwierdzone licznymi badaniami naukowymi. Dla mleka matki nie ma do tej pory **żadnego równoważnego zamiennika**. Mleko matki jest dostosowane dokładnie do potrzeb dziecka, wzmacnia jego system immunologiczny i wspiera zdrowy rozwój.

Międzynarodowa organizacja zdrowia i UNICEF **polecają pełne karmienie piersią dzieci do szóstego miesiąca życia, a następnie częściowe karmienie piersią**, tak długo jak chcą tego matka i dziecko.² O czas karmienia piersią powinno decydować dziecko i nie powinno być zaplanowane tak jak normalne czasy posiłków.

Chociaż karmienie piersią posiada dużo zalet zdrowotnych dla matki i dziecka, wyniki ankiety matek dzieci rozpoczynających naukę w szkole podstawowej w Bielefeldzie wskazują na to, że w prawdzie **85% rozpoczynało karmienie piersią**, jednak wskaźnik karmienia piersią spada do czwartego miesiąca na 59%, do szóstego miesiąca na 47%, a po dwunastu miesiącach na tylko 26% (grafika).

Karmienie piersią i czas karmienia w Bielefeldzie dla rocznika urodzenia 2011/2012



Źródło: Gesundheits-, Veterinär- & Lebensmittelüberwachungsamt, Stadt Bielefeld & LZG.NRW, Einschuljahrgang 2019

Bielefeld przyjazny dla karmiących piersią

Pomimo jasnych **zalet karmienia piersią**, rzadko spotyka się **matki karmiące piersią w przestrzeni publicznej**.

W celu **większej akceptacji** karmienia piersią w przestrzeni publicznej, miasto Bielefeld wprowadza w życie kampanię pod nazwą „**Bielefeld przyjazny dla karmiących piersią**”. Karmienie piersią powinno być wspomagane i popierane, aby umożliwić wszystkim dzieciom zdrowy rozwój od początku życia. Kobiety karmiące piersią zbyt często czują się niekomfortowo w przestrzeni publicznej lub mają trudności w znalezieniu stosownego miejsca. Karmienie piersią jest jednak normalne i zdrowe. Dlatego młode rodziny nie powinny się wycofywać i powinny mieć możliwość, **również w czasie karmienia piersią, uczestniczenia w życiu społecznym**.

Celem kampanii jest zwiększenie **akceptacji karmienia piersią w przestrzeni publicznej**. Zostanie to osiągnięte między innymi poprzez oznaczenie miejsc „przyjaznych do karmienia piersią”. Restauracje, kawiarnie, sklepy i instytucje publiczne mogą poprzez odpowiednią naklejkę zostać oznaczone, jako **miejsca przyjazne do karmienia piersią** oraz zostać opublikowane na **liście miejsc przyjaznych do karmienia piersią** w internecie.

Restauracje, kawiarnie, sklepy i instytucje publiczne mogą się **zarejestrować** na stronie internetowej miasta Bielefeld.

Dalsze informacje: **bielefeld.de/node/6149** albo zeskanuj kod QR



Światowa organizacja zdrowia poleca:²

Od 1. do 6. miesiąca:

tylko mleko matki



Od 5. do 7. miesiąca:

dalsze karmienie
piersią i uzupełniająco
papki



Od 10. do 12. miesiąca:

przejście na jedzenie
rodzinne



Moment zakończenia karmienia piersią zależy od matki i dziecka. Można karmić piersią aż do ukończenia drugiego roku życia, albo jeszcze dłużej.

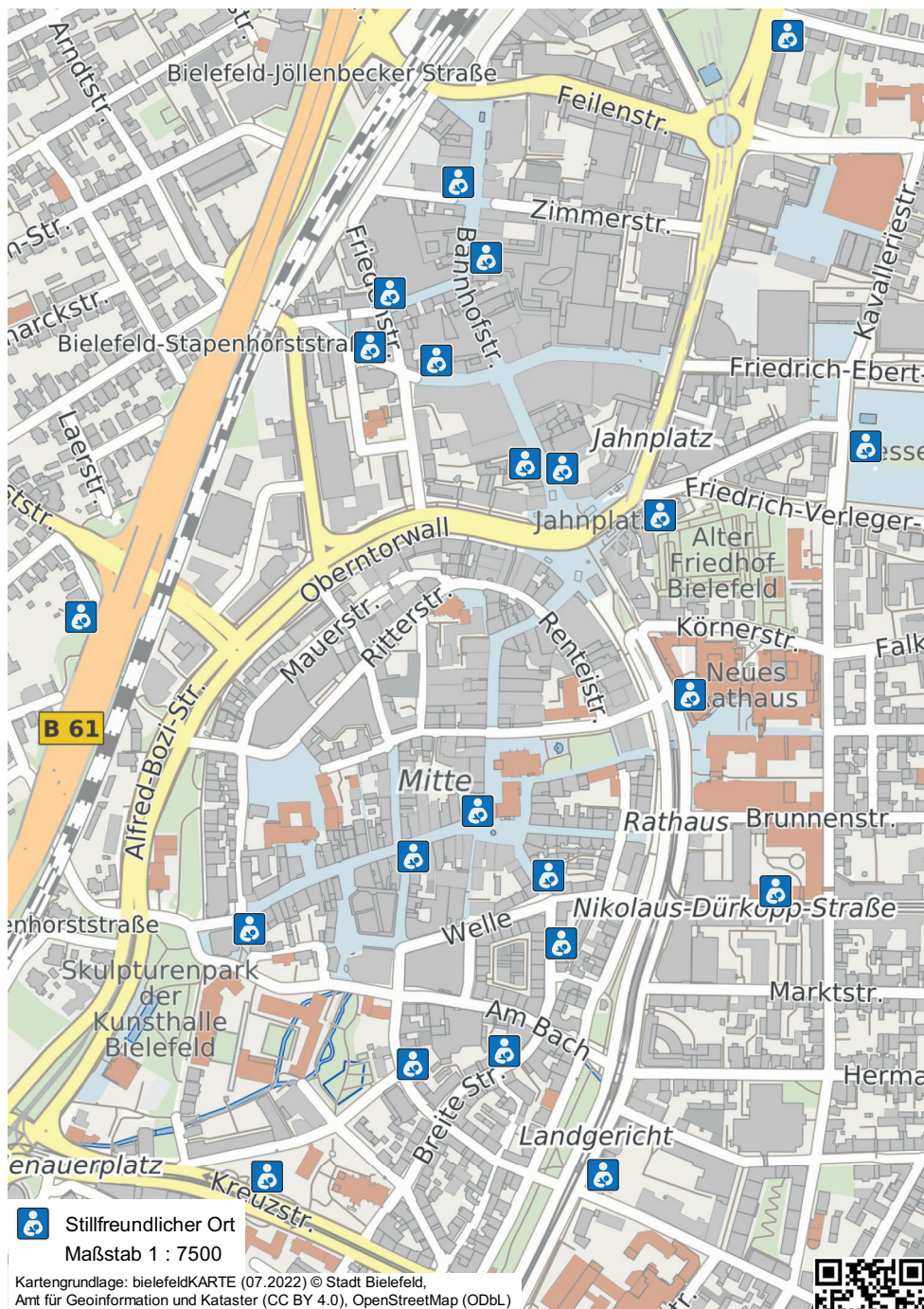
Dokąd udać się aby karmić piersią, nakarmić dziecko i przewinąć?

Tutaj znajdziecie listę miejsc w przestrzeni publicznej przyjaznych do karmienia piersią w Bielefeldzie

W tych **miejscach** możecie karmić dziecko piersią również bez własnej konsumpcji.

Miejsca przyjazne do karmienia piersią są oznaczone taką **naklejką**:





Mapa z miejscami przyjaznymi do karmienia piersią w Bielefeldzie:

Miejsca przyjazne do karmienia piersią w Bielefeldzie

Mitte

■ AWO Kreisverband Bielefeld e.V./Kulturhof im Umweltzentrum

August-Bebel-Straße 16, 33602 Bielefeld

pn. – nd. godz. 10:00 – 18:00

■ Bäckerei Pollmeier

(w wszystkich piekarniach Pollmeier & Lechtermann w Bielefeldzie matki karmiące piersią są mile widziane)

Eckendorfer Str. 37 a, 33609 Bielefeld

pn. – pt. godz. 06:00 – 18:00

so. godz. 06:00 – 17:00

nd. godz. 08:00 – 17:00

stół do przewijania, kącik zabaw

■ Café Gemach

Neustädter Str. 10, 33602 Bielefeld

wt. – so. godz. 08:00 – 18:00

nd. godz. 13:00 – 18:00

możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ Cafe Knigge KG

Bahnhofstraße 13, 33602 Bielefeld

pn. – nd. godz. 08:00 – 20:00

odrębne pomieszczenie, stół do przewijania, możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci, kącik zabaw

■ Café Künstlerei

Turmstraße 10, 33615 Bielefeld

pn. zamknięte

wt. – so. godz. 10:00 – 18:30

nd. godz. 14:00 – 18:00

■ Café Milestones

August-Bebel-Straße 94, 33602 Bielefeld

pn. – nd. godz. 09:00 – 01:00

stół do przewijania, możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ Café Restaurant im Bürgerpark

Wertherstraße 88, 33615 Bielefeld

pn. – nd. godz. 11:30 – 22:00

stół do przewijania, możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ Casa Cafe & Bar

Karl-Eilers-Straße 12, 33602 Bielefeld

pn. – so. godz. 09:00 – 01:00

nd. godz. 10:00 – 24:00

możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ dm-drogerie markt (im Nordparkcenter)

Apfelstraße 8, 33613 Bielefeld

pn. – so. godz. 08:00 – 20:00

stół do przewijania

■ dm-drogerie markt

Bahnhofstraße 2 u. 39, 33602 Bielefeld

pn. – so. godz. 09:00 – 20:00

stół do przewijania

■ Friseursalon Wolke sieben

Herforder Str. 42, 33602 Bielefeld

wt. – pt. godz. 10:00 – 19:00/20:00

so. godz. 09:00 – 14:00

możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci, kącik zabaw

■ Grüner Würfel

Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld

pn. godz. 11:00 – 16:00

wt. – cz. godz. 11:00 – 17:00

pt. godz. 14:00 – 17:00

so. godz. 09:00 – 14:00

odrębne pomieszczenie, pomieszczenie do przewijania,
możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci, kącik zabaw

■ **Gesundheitsladen Bielefeld e.V.**

Breite Straße 8, 33602 Bielefeld

pn. godz. 13:00 – 15:00

cz. godz. 10:00 – 12:00

możliwość siedzenia dla matek

■ **Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt**

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9, 33602 Bielefeld

Kinder- u. Jugendärztlicher Dienst | Etage 1.1

pn. – wt. godz. 07:00 – 15:00

pt. godz. 08:00 – 12:00

odrębne pomieszczenie (biuro pani Lange | pokój 141), stół do przewijania

■ **Gutzeitcafé**

Niederwall 61, 33602 Bielefeld

pn. – pt. godz. 07:00 – 18:00

so. – nd. godz. 09:00 – 18:00

■ **Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld**

Campus Handwerk 1, 33613 Bielefeld

Handwerkskammer:

pn. – cz. godz. 07:00 – 17:00

pt. godz. 07:00 – 14:00

Berufsbildungszentrum:

pn. – cz. godz. 07:00 – 21:15

pt. godz. 07:00 – 20:45

so. godz. 07:00 – 17:00

odrębne pomieszczenie, stół do przewijania

■ **HANS IM GLÜCK Burgergrill & Bar**

Arndtstraße 2 b, 33602 Bielefeld

nd. – cz. godz. 12:00 – 22:00

pt. i so. godz. 12:00 – 23:00

stół do przewijania, możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ **Historisches Museum Bielefeld**

Ravensberger Park 2, 33607 Bielefeld

pn. – pt. godz. 10:00 – 17:00

so. i nd. godz. 11:00 – 18:00

stół do przewijania, możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci,
kącik zabaw

■ **Jahnplatz Nr. 5 – Kundenzentrum der Stadtwerke Bielefeld Gruppe**

Jahnpl. 5, 33602 Bielefeld

pn. – pt. godz. 09:00 – 18:00

so. godz. 10:00 – 16:00

stół do przewijania, kącik zabaw

■ **Kaffeewerft**

Stapenhorststraße 91, 33615 Bielefeld

pn. i wt. zamknięte

śr. – nd. godz. 09:00 – 18:00

odrębne pomieszczenie, pomieszczenie do przewijania,
możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ **Label Kitchen GmbH**

Gehrenberg 5, 33602 Bielefeld

pn. – pt. godz. 09:00 – 18:30

so. godz. 09:00 – 18:00

możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ **Lechtermann Meisterbäckerei**

Lohbreite 5 – 7, 33607 Bielefeld

pn. – so. godz. 07:00 – 20:00

nd. godz. 08:00 – 12:00

■ **LOOM Bielefeld**

Bahnhofstraße 28, 33602 Bielefeld

pn. – so. 09:30 – 20:00 Uhr

odrębne pomieszczenie, pomieszczenie do przewijania,
możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci, kącik zabaw,
łazienka dla rodzin na poziomie

■ **Maas Natur**

Obernstraße 51, 33602 Bielefeld

pn. – pt. godz. 10:00 – 18:30

so. godz. 10:00 – 16:00

spokojny kącik z fotelem, konik na biegunach i książeczki dla dzieci

■ **Naturkunde-Museum**

Kreuzstrasse 20, 33602 Bielefeld

wt. – nd. godz. 10:00 – 17:00

odrębne pomieszczenie, stół do przewijania

■ **Neues Rathaus**

Niederwall 23, 33602 Bielefeld

pn., wt., pt. godz. 07:30 – 15:00

śr. godz. 07:30 – 13:00

czw. godz. 07:30 – 12:00 und 14:00 – 18:00

odrębne pomieszczenie do karmienia piersią i przewijania

pierwsze piętro pokój A103 – klucz dostępny w informacji

■ **Pro familia Ortsverband Bielefeld e.V.**

Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld

pn. godz. 09:00 – 11:00 i 16:00 – 19:00

wt. i śr. godz. 16:00 – 19:00

czw. godz. 09:00 – 11:00

odrębne pomieszczenie, stół do przewijania

■ **Spielwarengeschäft Ringelreif**

Obernstraße 15, 33602 Bielefeld

pn. – pt. godz. 10:00 – 18:00

so. godz. 10:00 – 18:00

■ **Stadtkinder – Kinderbekleidungsgeschäft**

Gehrenberg 19, 33602 Bielefeld

wt. – pt. godz. 10:00 – 13:00 i 14:00 – 18:00

so. godz. 10:00 – 16:00

■ **Stadtwerke Bielefeld – Kundenzentrum Historische Turbinenhalle**

Schildescher Str. 16, 33611 Bielefeld

pn. – śr., pt. godz. 08:30 – 17:00

czw. godz. 08:30 – 18:00

stół do przewijania, kącik zabaw

■ **The Coffee Store Bielefeld**

Obernstraße 2, 33602 Bielefeld

pn. – pt. godz. 07:30 – 19:00

so. godz. 08:00 – 19:00

nd. godz. 11:00 – 18:00

■ **WOBU Asian American Food**

Arndtstraße 8, 33602 Bielefeld

pn. – so. od godz. 12:00

nd. od godz. 17:00

stół do przewijania, możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

Brackwede

■ **Bäckerei Pollmeier**

Südring 50, 33647 Bielefeld

pn. – pt. godz. 06:00 – 18:00

so. godz. 06:00 – 17:00

nd. godz. 08:00 – 17:00

stół do przewijania, kącik zabaw

■ **IKK classic**

Artur-Ladebeck-Straße 220, 33647 Bielefeld

pn. godz. 08:00 – 16:00

wt. i czw. godz. 08:00 – 18:00

śr. i pt. godz. 08:00 – 14:00

kącik zabaw

■ Stadtteibibliothek Brackwede

Germanenstraße 17, 33647 Bielefeld

wt. – pt. godz. 10:00 – 13:00 i 15:00 – 18:00

so. godz. 10:00 – 13:00

stół do przewijania, kącik zabaw

Dornberg

■ Bielefelder Bauernhausmuseum gGmbH/

Café im Bauernhausmuseum

Dornberger Straße 82, 33619 Bielefeld

śr. – nd. godz. 10:00 – 18:00

stół do przewijania i możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci, piaskownica z zabawkami, książki dla dzieci z treścią regionalną

Heepen

■ Bäckerei Pollmeier

Oldentruper Straße 111, 33604 Bielefeld

pn. – pt. godz. 06:00 – 18:00

so. godz. 06:00 – 17:00

nd. godz. 08:00 – 17:00

stół do przewijania, kącik zabaw

■ Freizeitzentrum Baumheide

Rabenhof 76, 33609 Bielefeld

wt. – pt. godz. 09:00 – 18:00

stół do przewijania

■ Naturfreundejugend TBW / Boulderhalle Bootshaus

Heeper Str. 364, 33719 Bielefeld

pn. – pt. godz. 10:00 – 15:00

możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ Prince & Princess Umstandsmode Bielefeld

Alter Postweg 66, 33719 Bielefeld

pn., śr., pt. godz. 09:30 – 13:00 i godz. 15:00 – 18:30

wt., czw. godz. 09:30 – 13:00

so. godz. 09:30 – 14:00

stół do przewijania, kącik zabaw

■ Quartiersmanagement Baumheide

Am Wellbach 11, 33609 Bielefeld

wt. godz. 16:00 – 18:00

czw. godz. 10:00 – 12:00

odrębne pomieszczenie, możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

Oldentrup

■ AWO Kreisverband Bielefeld e.V. / AWO Begegnungszentrum Oldentrup

Lüneburger Straße 5, 33719 Bielefeld

pn. godz. 13:00 – 16:00

wt. i śr. godz. 10:00 – 16:00

czw. godz. 10:00 – 14:00

możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci, odrębne pomieszczenie, zabawki

Schildesche

■ Familienbildungsstätte Hedwig Dornbusch-Schule e.V.

An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld

pn. – pt. godz. 08:30 – 12:30

pn. i czw. godz. 14:30 – 18:00

wt. i śr. godz. 14:30 – 16:30

odrębne pomieszczenie, stół do przewijania, możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci, kącik zabaw, dużo kursów dla rodzin z dziećmi

Senne

■ **Bezirksamt Senne**

Windelsbleicher Straße 242, 33659 Bielefeld

pn. – pt. godz. 08:00 – 12:00

czw. godz. 08:00 – 12:00 i 14:30 – 18:00

odrębne pomieszczenie (proszę zgłosić się na pierwszym piętrze urzędu)

Sennestadt

■ **Back World**

Rheinallee 2, 33689 Bielefeld

pn. – nd. godz. 05:00 – 18:30

możliwość podgrzania jedzenia dla dzieci

■ **Bezirksamt Sennestadt**

Lindemann-Platz 3, 33689 Bielefeld

pn. – pt. godz. 08:00 – 12:00

czw. godz. 08:00 – 12:00 Uhr i 14:30 – 18:00

odrębne pomieszczenie (proszę zgłosić się na trzecim piętrze urzędu, pokój 311 do 313)

■ **Eiscafé Pellegrin**

Elebeallee 25, 33689 Bielefeld

pn. – nd. godz. 10:00 – 19:00

Stieghorst

■ **dm-drogerie markt**

Detmolder Straße 320, 33605 Bielefeld

pn. – so. godz. 08:00 – 20:00

Wickeltisch

■ **Lechtermann Meisterbäckerei**

Stieghorster Straße 64, 33605 Bielefeld

pn. – so. godz. 07:00 – 20:00

■ Lechtermann Meisterbäckerei

Detmolder Straße 550, 33699 Bielefeld

pn. – pt. godz. 07:00 – 18:00

so. godz. 07:00 – 17:00

nd. godz. 08:00 – 12:00

stół do przewijania

Chcecie dołączyć do miejsc przyjaznych do karmienia piersią?

Na stronie www.bielefeld.de/node/6149

znajdziecie wymagania i formularz zgłoszeniowy.

Lub zeskanujcie kod QR:



Porady, informacje i propozycje – przed i po porodzie

Macie pytania dotyczące tematu karmienia piersią albo potrzebujecie wsparcia w sprawach dotyczących porodu? Proszę zgłoście się w następujących poradniach:



ASB – Hebammenzentrale Bielefeld – Gütersloh / centrala położnych

Kontakt:

0521 2704202 albo kontakt poprzez formularz na stronie internetowej

W sprawach?

Porada telefoniczna przez położne w zakresie pracy położnych i pośredniczenie w otrzymaniu odpowiednich świadczeń np. kurs przed porodem, opieka nad kobietą w ciąży, opieka w trakcie porodu, opieka w połogu, kurs po porodzie, porada w sprawie karmienia piersią

[Porady są bezpłatne.](#)

Godziny otwarcia:

pn. + śr. + czw.: godz. 09:00 – 11:00,

24-godziny poprzez formularz na stronie internetowej:

www.asb-hebammenzentrale.de/wo-es-uns-gibt/asb-hebammenzentrale-bielefeld-guetersloh

AWO Beratungsstelle für Familien und Kinder von 0 bis 6 Jahren / AWO Poradnia dla rodzin i dzieci od 0 do 6 lat

Detmolderstr. 280, 33605 Bielefeld

Kontakt:

0521 9216421 albo familienberatung@awo-owl.de

W sprawach?

Porada i wsparcie w problemach wychowawczych i problemach osobistych w związkach, wywiad, diagnostyka i obserwacja

zachowania, porada dla rodziców, zabawowa terapia rodzinna, terapia dla dzieci, Marte Meo (zabawy rodzic-dziecko pod opieką wideo), spotkania pod opieką, porady, rozmowy dla pracowników przedszkoli, hospitacje, wolne godziny otwarcia dla rodziców w centrach rodziny, wczesna pomoc, porady online eltern.bke-beratung.de/. Porady są bezpłatne.

Godziny otwarcia:

pn. – czw.: godz. 09.00 – 16.00; pt.: godz. Fr: 09:00 – 11:00

www.awo-jugendundfamilie-owl.de

Die Hebamme in Bielefeld – Hebammenpraxis / Praktyka położnicza

Ulrike Bohnes-Berg, Siechenmarschstr. 323, 33615 Bielefeld

Kontakt:

0521 488160 albo ich@die-hebamme-in-bielefeld.de

W sprawach?

Porady dotyczące karmienia piersią oraz karmienia dodatkowego, kursy po porodzie itp

Konieczne jest wcześniejsze zgłoszenie się. Terminy do uzgodnienia.

Wszystkie dalsze informacje znajdują się na stronie internetowej:

www.die-hebamme-in-bielefeld.de/stillberatungen/

Fachstelle Kinderschutz / Frühe Hilfen / Poradnia ochrona dziecka i wczesna pomoc

Neues Rathaus, Niederwall 23, 33602 Bielefeld

Kontakt:

0521 51-5555

W sprawach?

Poradnia ochrona dziecka koordynuje propozycje wczesnej pomocy. Do tego należą na przykład rodzinne położne, opieka rodzinna, opieka zdrowotna a także opieka nad chorym dzieckiem

Erreichbarkeit:

pn. – śr.: godz. 08:00 – 16:00, czw.: godz. 08:00 – 18:00,

pt.: godz. 08:00 – 12:00

Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej:

www.bielefeld.de/node/10114

Familienbildungsstätte Hedwig Dornbusch-Schule e.V.

An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld

Kontakt:

0521 982609-0 lub info@hedwig-dornbusch-schule.de

W sprawach?

Szeroka oferta kursów na temat ciąży i porodu, np. kursy przed porodem i po porodzie, kursy przygotowujące do karmienia piersią, karmienie piersią jest tematem wielu kursów, nowi rodzice w NRW, spotkania dla maluszków

Konieczne jest zgłoszenie się telefonicznie lub drogą mailową.

Dalsze informacje znajdziesz na stronie internetowej:

www.hedwig-dornbusch-schule.de

Familienbüro / biuro dla rodzin

Neues Rathaus, Niederwall 23, 33602 Bielefeld

Kontakt:

Heike Bockermann, 0521 51-5252, Katharina Lange, 0521 51-3999
lub familienbuero@bielefeld.de

W sprawach?

Poradnictwo dla rodzin we wszelkich sprawach dotyczących ciąży, porodu, itp. – Jesteś niepewna do kogo się zwrócić o pomoc lub poradę? Szukasz odpowiedniej porady w twojej sprawie i szukasz wsparcia? Biuro dla rodzin jest pośrednikiem i kieruje do różnych poradni rodzinnych i instytucji oferujących wsparcie i inne usługi na terenie miasta Bielefeld.

Przyjdźcie po prostu do nas albo uzgodnijcie z nami termin.

Możecie się z nami skontaktować przez telefon, drogą pocztową lub mailową.

Godziny otwarcia:

pn. – pt.: godz. 08:30 – 12:30,
w czw. dodatkowo: godz. 14:00 – 18:00
(pokoje G 114/G 116)

www.bielefeld.de/node/6261

Franziskus Hospital / szpital Franziskus

Kiskerstraße 26, 33615 Bielefeld

Kontakt:

0521 5891510 albo elternschule@franziskus.de

W sprawach?

- 1) Wieczór informacyjny dotyczący karmienia piersią (ostatnia środa w miesiącu, godz. 18:00 – 20:00)
- 2) Ambulatorium karmienia piersią – w nagłych problemach przy karmieniu piersią lub w razie pytań dotyczących karmienia piersią, porada (wtorki w godzinach 12:30 – 14:30)
- 3) Spotkanie dla matek karmiących i dzieci – propozycja dla matek i dzieci, możliwość wymiany doświadczeń i wskazówek w miłej i przyjemnej atmosferze. Porady dotyczące karmienia piersią i laktacji, odpowiemy na wszystkie pytania dotyczące karmienia piersią, odżywiania się, karmienia dodatkowego dzieci itp (wtorki, godz. 10:00 – 12:00)

Konieczne zgłoszenie. Propozycje są bezpłatne.

Dalsze informacje znajdziesz na stronie internetowej:

www.franziskus.de/de/patienten-besucher/elternschule

Frauenmantel e. V.

Diesterwegstraße 9, 33604 Bielefeld

Kontakt:

Julia Rose, info@frauenmantel.net

W sprawach?

Indywidualne porady dotyczące karmienia piersią, końca karmienia piersią, karmienia z butelki

Konieczne zgłoszenie poprzez email.

Godziny otwarcia i koszty po uzgodnieniu.

www.frauenmantel.net

Geburtshaus Bielefeld

Wertherstr. 8, 33615 Bielefeld

Kontakt:

0521 5281550 albo kontakt@geburtshaus-bielefeld.de

W sprawach?

raz w miesiącu kawiarnia dla rodziców (pierwszy piątek

w miesiącu od 14:00 do 15:30) umożliwiającą wymianę doświadczeń i wyjaśnienia wątpliwości dotyczących karmienia piersią i odżywiania. Położna albo doradca karmienia piersią znajdują się na miejscu

Zgłoszenie nie jest potrzebne. Koszty: 7,00 €

www.geburtshaus-bielefeld.de

pro familia Ortsverband Bielefeld e.V.

Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld

Kontakt:

Jaqueline Moll, 0521 124073 albo bielefeld@profamilia.de

W sprawach?

Porada dla rodzin – przed i po porodzie; możliwość karmienia piersią w poradni / dostępna możliwość przewinięcia dziecka

Zgłoszenie na bezpłatną poradę nie jest konieczne.

Godziny otwarcia:

pn. + czw.: godz. 09:00 – 12:00; pn. – śr.: godz. 16:00 – 19:00

www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/bielefeld

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Bielefeld

Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld

Kontakt:

0521 9619143 albo schwangerschaftsberatung@skf-bielefeld.de

W sprawach?

Poradnia SkF doradza, informuje i wspiera kobiety i rodziny we wszystkich sprawach dotyczących ciąży, porodu i rodzicielstwa do trzeciego roku życia dziecka. W sytuacjach kryzysowych podczas ciąży poradnia SkF udziela wsparcia finansowego z fundacji federalnej „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens”.

Terminy doradcze odbywają się po telefonicznym uzgodnieniu

Zgłoszenie w sprawie bezpłatnej porady nie jest potrzebne.

Porady są udzielane niezależnie od narodowości i przynależności religijnej, porady są bezpłatne, poufne i na życzenie anonimowe.

Wszelkie porady podlegają tajemnicy zawodowej.

www.skf-bielefeld.de



Więcej pomocnych stron internetowych* na temat karmienia piersią znajdziesz poniżej:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – u. a. Stillberatung
www.afs-stillen.de/die-afs/

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.
- u. a. Stillberatungssuche
www.bdl-stillen.de/

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/SchwangerschaftBaby/_Texte/Stillen.html

Bundeszentrum für Ernährung
www.bzfe.de/inhalt/ernaehrung-und-bewegung-von-saeuglingen-und-stillenden-frauen-28127.html

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/schwangere-stillende/

Netzwerk Gesund ins Leben – Alles für die Stillzeit
www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/alles-fuer-die-stillzeit/

La Leche Liga Deutschland e.V. – u. a. Stillberatung
www.lalecheliga.de/

Twoje notatki:

[illegible]

Dalsze informacje znajdziesz

tutaj:

(serwis „Zdrowo w życie”)



Odcisk

Opublikowany przez:



Stadt Bielefeld

**Gesundheits-, Veterinär- und
Lebensmittelüberwachungsamt**

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9, 33602 Bielefeld

gesundheitsamt@bielefeld.de

Odpowiedzialny za treść:

Dr. Peter Schmid

Zdjęcia:

Phantermedia

Quellen:

¹Rouw, E., von Gartzen, A. & Weißenborn, A. Bedeutung des Stillens für das Kind. Bundesgesundheitsbl 61, 945–951 (2018).

²Weltgesundheitsorganisation. 2021. Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern. Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Still-Logo: Matt Daigle

Od:

Juni 2022