



# Friesacher Stillgruppe wer steht dahinter?

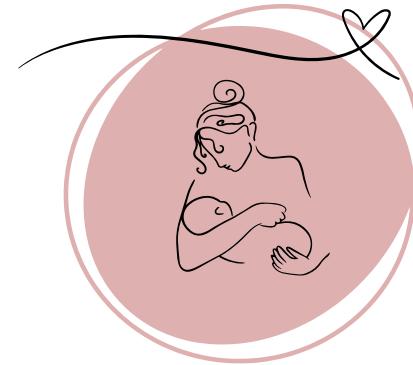


## Vizebürgermeisterin Uschi Heitzer

Frauen sichtbar zu machen und insbesondere die Rolle der Mutter in unserer Gesellschaft zu stärken, ist mir ein großes Anliegen. Wir erkennen die Leistungen und Herausforderungen von Frauen im Alltag an und sind dankbar für die Liebe und Kraft, die sie der nächsten Generation mitgeben. Mit der Friesacher Stillgruppe möchten wir unseren Beitrag zur fachlichen Unterstützung und emotionalen Stärkung von Frauen in einer der schönsten, aber auch herausforderndsten Zeiten ihres Lebens leisten.

## Verein Friesach im Wandel Stillgruppenbetreuerin Silke Grün

Den sozialen Zusammenhalt und die Gemeinschaft in Friesach zu stärken, ist eine Herzensangelegenheit und eines der Hauptziele des Vereins Friesach im Wandel. Mit der Friesacher Stillgruppe bieten wir Müttern kostenlos einen geschützten Raum, in dem sie ihre Anliegen und Themen besprechen oder in einem ungezwungenen Rahmen neue Kontakte mit anderen Müttern und Kindern knüpfen können.



# Friesacher Stillgruppe

AM 13.03./10.04./08.05./12.06./10.07./

SOMMERPAUSE/11.09./09.10./13.11./11.12.2025

9:00-11:00 Uhr

Stadtraum, St. Veiter Str. 11, 9360 Friesach

## für wen?

für alle Mamas und Schwangere  
in Friesach und von überallher



## worum gehts?

- Fachliche Infos durch IBCLC Stillberaterin Ingrid Kruttner
- Förderung einer positiven Stillbeziehung
- Professionelle Unterstützung beim Abstillen & bei der Beikost
- Praktische Tipps & Tricks für den Alltag mit Baby
- Förderung von Sozialkontakte & Gemeinschaft unter Müttern

ohne Anmeldung & kostenlos

# IBCLC Stillberaterin Ingrid Kruttner

## über mich

- ausgebildete Biomedizinische Analytikerin
- seit 18 Jahren IBCLC Stillberaterin
- seit 2009 offizielle Stillberaterin des Landes Kärnten

## ich bin für euch da

- Vorbereitung auf das Stillen (bereits in der Schwangerschaft)
- Probleme oder Schmerzen beim Stillen
- Gewichtsverlaufskontrolle (Zufüttern, Flaschennahrung)
- Stillen bei Erkrankungen (inkl. Medikamente und Stillen)
- Abstillbegleitung
- Relaktation (nach Abstillen, wieder mit dem Stillen beginnen)
- Adoptivstillen (auch Adoptivmütter können ihr Baby stillen)
- Beikosteinführung und vieles mehr...



## Kontakt

IBCLC Ingrid Kruttner  
Praxis Wunderbunt  
Tel. u. WhatsApp 0664 64 23 158  
[www.wunderbunt.at](http://www.wunderbunt.at)  
Oktoberplatz 4, 9300 St. Veit



# Friesacher Stillgruppe

## kurz erklärt

- Die Friesacher Stillgruppe ist ein wertvolles Projekt der Stadtgemeinde Friesach in Zusammenarbeit mit dem Verein Friesach im Wandel, der die ehrenamtliche Betreuung und Organisation vor Ort übernimmt.
- Die Stillgruppe bietet Müttern und ihren Kindern einen geschützten Raum zum Austausch - sowohl mit der Stillberaterin Ingrid Kruttner als auch untereinander.
- Hier findet ihr Zuspruch, fachlichen Rat und wertvolle Sozialkontakte, aus denen sich oft enge Freundschaften entwickeln.



## Kontakt

Verein Friesach im Wandel  
Silke Grün  
0664 533 71 60  
auch gerne per WhatsApp

