

7	<b>Liebe Leserin</b>
9	Stillen – von der Natur perfekt eingerichtet
10	<b>Einige biologische Grundlagen</b>
10	Die Veränderungen Ihrer Brust
12	Wie die Milch aus der Brust fließt
13	Die Inhaltsstoffe der Muttermilch
16	<b>Nutzen Sie die Zeit der Schwangerschaft</b>
16	Sich gedanklich auf das Stillen einstellen
18	Das »Babyfreundliche Krankenhaus«
19	Die Vorbereitung der Brust
22	Wenige Anschaffungen
23	Auch Ihr Baby bereitet sich vor
25	<b>Der Stillbeginn</b>
26	<b>Die ersten Stunden und Tage</b>
26	Innige Kontaktaufnahme gewähren
28	Startschwierigkeiten gekonnt vermeiden
31	Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf!
32	Verschiedene Stillpositionen
37	<b>Der Milcheinschuss</b>
38	Wie viel Milch braucht Ihr Kind?
39	Zeit zum Stillen – bitte Ruhe!
43	<b>Die ersten Wochen mit dem Baby</b>
44	<b>Der Alltag beginnt</b>
44	Ihre Hebamme macht Hausbesuche
45	Stillen und Haushalt – eine Doppelbelastung?
48	Die nächtlichen Stillmahlzeiten
51	Wachstumsschübe bewältigen

15	Stillen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme
36	So findet Ihr Kind die Brustwarze
40	Heultage – der »Baby-Blues«
57	Empfehlungen für die Ernährung
64	Stillen und Sexualität
84	Wie lange stillen?
105	Homöopathische Mittel bei Stillproblemen
150	Weiterstillen trotz Medikamenteneinnahme

54	<b>Ihre Ernährung</b>
54	Hochwertige Ernährung für Sie beide
60	Überschüssige Pfunde kurz nach der Geburt
61	Stillen und Sport – ist das möglich?
62	<b>Die Familie</b>
62	Die Rolle Ihres Partners
68	Die Geschwister
69	<b>Entnehmen von Muttermilch</b>
69	Die Brust von Hand oder mit einer Milchpumpe entleeren
73	Umgang mit der gewonnenen Muttermilch
76	<b>Stillen und Berufstätigkeit</b>
76	Idealfall und Regelfall
76	Gut vorbereitet in den Berufsalltag
81	<b>Der Übergang zur Beikost</b>
82	<b>Eine lange Stillbeziehung behutsam beenden</b>
82	Langes Stillen nützt und schützt
83	Von der Brust zum Brei
86	<b>Das Abstillen als natürlicher Vorgang</b>
87	Abstillen – nicht immer von beiden akzeptiert
91	Wenn das Kind in der Abstillphase erkrankt
93	<b>Hilfe bei Stillproblemen</b>
94	<b>Schwierigkeiten im Stillalltag</b>
94	Hilfen beim Stillen
95	Gereizte Brustwarzen – was tun?
100	Soor
101	Milchstau
108	Mastitis (Brustentzündung)
113	Zu wenig Milch
118	Untröstlich schreiende Kinder

122	Die Saugverwirrung
124	Verkürztes Zungenbändchen?
126	<b>Besondere Situationen</b>
126	Stillen nach einem Kaiserschnitt
131	Stillen von Frühgeborenen
139	Stillen bei Neugeborenenengelbsucht
142	Zwei Kinder gleichzeitig stillen
148	Stillen bei medizinischer Behandlung
153	<b>Noch einige persönliche Worte zum Schluss</b>
154	Kontakte
155	Literatur
157	Register