

- 7 Liebe Leserin
- 9 Stillen – von der Natur perfekt eingerichtet
- 10 Einige biologische Grundlagen
- 10 Die Veränderungen Ihrer Brust
- 12 Wie die Milch aus der Brust fließt
- 13 Die Inhaltsstoffe der Muttermilch
- 16 Nutzen Sie die Zeit der Schwangerschaft
- 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 Der Stillbeginn
- 26 Die ersten Stunden und Tage
- 26 Innige Kontaktaufnahme gewähren
- 28 Startschwierigkeiten gekonnt vermeiden
- 31 Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf!
- 32 Verschiedene Stillpositionen
- 37 Der Milcheinschuss
- 38 Wie viel Milch braucht Ihr Kind?
- 39 Zeit zum Stillen – bitte Ruhe!
- 43 Die ersten Wochen mit dem Baby
- 44 Der Alltag beginnt
- 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 **Ihre Ernährung**
- 54 Hochwertige Ernährung für Sie beide
- 60 Überschüssige Pfunde kurz nach der Geburt
- 61 Stillen und Sport – ist das möglich?
- 62 **Die Familie**
- 62 Die Rolle Ihres Partners
- 68 Die Geschwister
- 69 **Entnehmen von Muttermilch**
- 69 Die Brust von Hand oder mit einer Milchpumpe entleeren
- 73 Umgang mit der gewonnenen Muttermilch
- 76 **Stillen und Berufstätigkeit**
- 76 Idealfall und Regelfall
- 76 Gut vorbereitet in den Berufsalltag
- 81 **Der Übergang zur Beikost**
- 82 **Eine lange Stillbeziehung behutsam beenden**
- 82 Langes Stillen nützt und schützt
- 83 Von der Brust zum Brei
- 86 **Das Abstillen als natürlicher Vorgang**
- 87 Abstillen – nicht immer von beiden akzeptiert
- 91 Wenn das Kind in der Abstillphase erkrankt
- 93 Hilfe bei Stillproblemen
- 94 **Schwierigkeiten im Stillalltag**
- 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 **Besondere Situationen**
 - 126 Stillen nach einem Kaiserschnitt
 - 131 Stillen von Frühgeborenen
 - 139 Stillen bei Neugeborenengelbsucht
 - 142 Zwei Kinder gleichzeitig stillen
 - 148 Stillen bei medizinischer Behandlung
- 153 **Noch einige persönliche Worte zum Schluss**
- 154 Kontakte
- 155 Literatur
- 157 Register