

## **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

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