

## 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	Eine lange Stillbeziehung behutsam beenden
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 Neugeborenengelbsucht
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