

INHALTSVERZEICHNIS

Schon in der Schwangerschaft beginnt die Stillvorbereitung – bei Brust und Baby

- 11 Deine Brust bereitet sich bereits während der Schwangerschaft vor!
- 12 So ist deine Brust aufgebaut
- 14 Deine Brust wird stillen können!
- 15 Stillen mit Schlupf- oder Hohlwarzen
- 16 Auch Babys besitzen beste Voraussetzungen für einen gelungenen Stillstart!
- 17 Ist Stillen reine Intuition?

Das allererste Stillen

- 19 Warum Stillen und Kuscheln direkt nach der Geburt so wichtig sind
- 20 Die Stillhormone
- 22 Das allererste Stillen im Detail
- 23 Stillen nach Kaiserschnitt
- 24 Die allererste Milch: das Kolostrum
- 26 Kolostrum hat viele Vorteile
- 27 Kolostrum-Gewinnung in der Schwangerschaft
- 28 Häufiges Stillen in den ersten Tagen

Die richtige Technik beim Anlegen

- 30 Wie das Stillen abläuft
- 30 Hunger erkennen
- 31 Die Hungerzeichen von Babys
- 32 Die Brustmassage
- 33 Die Stillhaltungen
- 33 Die zurückgelehnte Stillhaltung
- 34 Stillen im Liegen
- 35 Die Football-Haltung

Das korrekte Anlegen	36
So legst du richtig an	38
Wenn die Brustwarze nicht rauskommt	41
Das saugende Baby	42
Milch wird gebildet und fließt	43
Maßnahmen, um den Milchspendereflex auszulösen	45

Stillen im Detail - Antworten auf die wichtigsten Fragen

Wie oft soll mein Baby gestillt werden?	47
Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?	48
Soll mein Baby immer aus beiden Brüsten trinken?	49
Muss mein Baby nach jedem Stillen ein Bäuerchen machen?	50
Woran merke ich, dass das Stillen gut klappt?	52
Die Milchtransferzeichen	53
Darf mein Baby beim Stillen einschlafen?	54

Tipps für einen gelungenen Stillstart

So vermeidest du wunde Brustwarzen in den ersten Tagen	56
Verzichte erstmal auf einen Schnuller!	57
Stillhütchen? – Besser nicht!	58
Stillhütchen richtig aufsetzen	59
Stillhütchen wieder abgewöhnen	60

Der Milcheinschuss

Der Milcheinschuss	62
So kannst du deine Brust kühlen	64
Tiefendruckmassage bei starkem Milcheinschuss	65
Brust ausstreichen = Milchgewinnung mit der Hand	66

Stillen im Wochenbett

- 68 Stillen nach Bedarf
- 70 Stillen im Wochenbett
- 70 Clusterfeeding
- 71 Wenn sich das Stillen eingespielt hat

Erste Hilfe bei Stillproblemen

- 73 Falls doch nicht alles ganz rund läuft...
- 74 Schmerzen beim Stillen
- 75 Wunde Brustwarzen
- 76 Brustdonut – der Alleskönner bei Stillproblemen
- 78 Bläschen auf der Brustwarze
- 79 Vasospasmus – wenn die Brustwarze weiß wird
- 80 Silberhütchen
- 81 zu viel Milch
- 82 ständig auslaufende Brüste
- 83 Milchstau
- 84 Mastitis
- 85 Wie sich Stress auf das Stillen auswirkt
- 86 Das Gefühl „zu wenig Milch“
- 88 Bei Störung der Milchbildung
- 89 Zu wenig Milch – und nun?
- 90 Wenn ihr eine Milchpumpe braucht
- 91 Damit die Milch auch an der Pumpe gut fließt
- 92 Power Pumping – dein Booster für die Milchproduktion
- 93 Einfrieren und Aufwärmnen
- 94 Wenn das Baby nicht gut zunimmt
- 96 Brustkompression und Wechselstillen
- 97 Brustnah und stillfreundlich zufüttern
- 99 Achtsames Nähren mit der Flasche
- 100 Wenn alles nicht hilft

Ernährung in der Stillzeit

Endlich darfst du wieder alles essen, was dir schmeckt	102
Was dein Baby neben Muttermilch noch braucht	103
So geht das mit der Vitamin D/Fluorid-Tablette	103
Ernährungsmythen im Check	104
Alkohol und Nikotin in der Stillzeit	106

Praktische Tipps für die Stillzeit

Diese Dinge machen das Stillen leichter	109
Was du nicht brauchst	111
Den Stillstart im Geburtsplan festhalten	112
Unterstützung durch Partner	114
Bequem stillen – am Tag und in der Nacht	116
Übungen für lockere Brustmuskeln	117
Stillen im Schlaf	118

Abschluss

Wie lange dauert die Stillzeit?	121
Die Bedeutung von Muttermilch	121
Stillen ist prima – für Mutter, Kind und Klima	123
Und noch ein paar Worte von mir	124