

Theorie

9 STILLEN - NAHRUNG UND BEZIEHUNG

- 10 **Stillen verstehen und vorbereiten**
- 11 Erfahrungen beim Stillen
- 12 Eltern-Kind-Beziehung
- 16 Wie funktioniert Stillen?
- 20 Einzigartige Muttermilch
- 22 Vorbereitung auf das Stillen
- 28 Fachkräfte, Informationen
- 31 Bald ist es so weit

Praxis

33 DER STILLBEGINN

- 34 Die ersten Stunden und Tage
- 35 Das Baby ist geboren!
- 36 Das erste Stillen
- 40 Die ersten Tage
- 41 Häufiges Stillen
- 44 Anlegen und Stillhaltungen
- 48 Extra: Stillpositionen
- 53 Extra: Anlegen
- 58 Änderungen, wenn nötig
- 61 Ablauf des Stillens
- 64 Ihr Baby bei Ihnen
- 65 Den Stillbeginn einschätzen
- 67 Nach Hause kommen
- 67 Gefühle im Wochenbett

- 68 Besondere Herausforderungen**
- 69 Stillen nach Kaiserschnitt**
- 70 Milch von Hand gewinnen**
- 71 Die Brust wird groß und voll**
- 73 Saugschwierigkeiten**
- 77 Unterschiedliche Mamillen**
- 78 Das Baby wird gelb**
- 79 Zufüttern erforderlich**
- 80 Abstillen im Wochenbett**
- 81 Besondere Bedingungen**

85 ALLTAG MIT DEM BABY

- 86 Die ersten Wochen und Monate**
- 87 Realistische Erwartungen**
- 88 Stillpraxis zu Hause**
- 94 Babys Schlaf**
- 97 Ihre Rollen und Aufgaben**
- 102 Tagsüber in Ihrer Nähe**
- 105 Gefühle beim Stillen**
- 108 Ernährung in der Stillzeit**
- 110 Wichtige Menschen um Sie**
- 116 Allein verantwortlich**
- 117 Muttermilch sammeln**
- 121 Stillen und Berufstätigkeit**

- 125 Mit Schwierigkeiten umgehen**
- 126 Hilfe bei Problemen**
- 128 Extra: Gewichtskurven verstehen**
- 130 Wunde Mamillen**

- 134 Milchstau**
- 136 Brustentzündung (Mastitis)**
- 138 Gefäßkrampf in der Mamille**
- 138 Verspannung des Brustmuskels**
- 138 Normale Zungenbeweglichkeit?**
- 142 Sehr reichlich Milch**
- 144 Mehr Milch benötigt**
- 150 Plötzlicher Stillstreik**
- 151 Brustoperationen**
- 152 Zähnen und Beißen**
- 152 Erkrankungen des Babys**
- 153 Erkrankungen der Mutter**
- 155 Allergiebelastung**

157 WIE GEHT ES WEITER?

- 158 Auf dem Weg zum Kleinkind**
- 159 Der Weg zum Familientisch**
- 163 Stillen später**
- 165 Abstillen**
- 169 Neue Entwicklungsschritte**

Anhang

- 170 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen**
- 171 Sachregister**
- 174 Impressum**