

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 Brustumkels
- 138 Normale Zungenbeweglichkeit?
- 142 Sehr reichlich Milch
- 144 Mehr Milch benötigt
- 150 Plötzlicher Stillstreik
- 151 Brustoperationen
- 152 Zahnen 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 Familienschrein
- 163 Stillen später
- 165 Abstillen
- 169 Neue Entwicklungsschritte

Anhang

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