

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Einleitung	15
1 Bedürfnisse stillen	19
Die Bedürfnisse der Familienmitglieder	20
Kindliche Bedürfnisse	20
Bedürfnisse der Eltern	24
Geschwisterkinder	25
Vorteile des Stillens	27
Vorteile für das Kind	28
Vorteile für die Mutter	31
Vorteile für die Gesellschaft	33
2 Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt	35
Vorbereitungen in der Schwangerschaft	35
Recht auf Gesundheit	37
Vorbereitung auf das Stillen	39
Besondere Brustwarzenformen	40
Wo bekommt man Unterstützung?	41
Überlegungen zur Geburt	44
Babyfreundliches Krankenhaus	45
Der Geburtsvorgang	47
Medikamente während der Geburt	49
Die Doula	49
Die Milchbildung	52
Das Wochenbett	53
Babyblues & Co.	55

3 Die Stillbeziehung	59
Bonding (Bindung)	59
Der Stillbeginn	62
Anlegepositionen	63
Stillpositionen	65
Stillen im Sitzen	65
Stillen im Liegen	67
Vierfüßlerstand	69
Im Stehen	69
Wunderwerk Muttermilch	70
Der Milcheinschuss	70
Kolostrum	72
Übergangsmilch	73
Reife Muttermilch	73
Muttermilch und Schadstoffbelastung	76
Wie oft stillen?	80
Schläfriges Baby	80
Stillen in der Nacht	81
Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?	82
Sättigung und Ausscheidungen eines Stillkindes	83
Gewichtsverlust und Gewichtszunahme	85
Wachstumsschübe und Steigerung der Milchmenge	86
Muttermilchgewinnung und -aufbewahrung	87
Auslösen des Milchspendereflexes	87
Brustpumpen	91
Wie und wo kann Muttermilch aufbewahrt werden?	94
Alternative Fütterungsmethoden	96
Stillhilfsmittel an der Brust	96
Stillhilfsmittel unabhängig von der Brust	98
Reinigung	99
4 Häufige Stillprobleme	101
Die Saugverwirrung	102
Saugen am Schnuller	103
Zu große oder zu geringe Milchmenge	107

Zu wenig Milch	107
Zu viel Milch	109
Schmerzen beim Stillen	112
Wunde Brustwarzen	113
Milchstau	114
Brustentzündung (Mastitis)	116
Antibiotika	116
Abszess	117
Pilzinfektion	118
Stillstreik	119
Wie motiviere ich mein Baby zum Stillen?	120
Zähnen und Beißen	121
5 Stillen in besonderen Situationen	123
Stillen nach Kaiserschnitt	123
Babys mit besonderen Bedürfnissen	125
Kinder mit Down-Syndrom	126
Herzfehler	127
Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalte	127
Frühchen	128
Stillpositionen für kranke und frühgeborene Kinder	131
Spezielle Stillgriffe	131
Mehrlinge	134
»Schreibaby«	139
Mütter in besonderen Situationen	144
Krankheit	144
HIV	145
Medikamente	145
Brustoperation	148
Mütter mit einer Behinderung	149
Teenager	149
Erneute Schwangerschaft und Tandemstillen	151
Die Bedürfnisse der Mutter	153
Die Bedürfnisse des Kleinkindes	153
Kontraindikation	155

Adoptivstillen/Relaktation	156
Enge Bindung auch ohne Stillen	157
6 Der Stillalltag	161
Stillen und Ernährung	162
Muss eine stillende Mutter mehr trinken?	163
Muss eine stillende Mutter auf bestimmte Lebensmittel verzichten?	164
Ist eine vegetarische Ernährung möglich?	164
Beikost	165
Was kann passieren, wenn vor dem 6. Lebensmonat zugefüttert wird?	166
Wann ist der richtige Zeitpunkt, es mit Beikost zu versuchen?	167
Karies	170
Stillen in der Öffentlichkeit	171
Stillen und Schlafen	174
»Co-sleeping«	176
»Bedding-in« / »Bed-sharing«	177
Sex und Empfängnisverhütung	182
Das Tragen	184
Alle möchten getragen sein	184
Tragetuch/Tragesack	189
Wie und wo kann man das Binden lernen?	193
Verwöhne ich mein Kind, wenn ich es zu oft trage?	193
Stillen und Sport	194
Stillen und Beruf	195
Betreuungsperson, Betreuungsort	197
Die Milchgewinnung	198
Die Fütterung in Ihrer Abwesenheit	199
Stillen, wenn Sie zu Hause sind	200
Unterstützung von Arbeitgeber und Kollegen	200
Hilfe im privaten Bereich	202

7 Das Abstillen	205
Ein guter Stillanfang – ein gutes Stillende	207
Abschied vom Stillen	210
Abstillen direkt nach der Geburt (primäres Abstillen)	212
Abruptes Abstillen	212
Allmähliches Abstillen	214
Natürliches Abstillen	214
Die Brust nach der Stillzeit	215
Anhang	217
Nachwort	217
Dank	221
Spenden	222
Bildnachweis	223
Quellen	
Literatur	225
Online-Quellen	227