

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 |
| Zahnen 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 |