
THEORIE

| | |
|--|----|
| Ein Wort zuvor | 5 |
| STILLEN – NAHRUNG UND BEZIEHUNG | 7 |
| Das Stillen verstehen und vorbereiten | 8 |
| Erfahrungen beim Stillen | 9 |
| Eltern-Kind-Beziehung | 10 |
| Wie funktioniert Stillen? | 13 |
| Einzigartige Muttermilch | 17 |
| Vorbereitung auf das Stillen | 19 |
| Unterstützende Fachkräfte | 22 |
| Bald ist es so weit | 23 |

PRAXIS

| | |
|--|----|
| DER STILLBEGINN | 25 |
| Die ersten Stunden und Tage | 26 |
| Das Baby ist geboren! | 26 |
| Das erste Stillen | 27 |
| Der Start in den ersten Tagen | 31 |
| Wann stillen: Hungerzeichen | 32 |
| Anlegen und Stillhaltungen | 34 |
| Der Rhythmus beim Stillen | 42 |
| Ihr Baby bei Ihnen | 45 |
| Zeichen für genügend Milch | 46 |
| Nach Hause kommen | 47 |
| Gefühle in der Wochenbettzeit | 47 |
| Besondere Aufmerksamkeit in der Anfangszeit | 48 |
| Stillen nach Kaiserschnitt | 48 |
| Milch von Hand gewinnen | 50 |
| Die Brust wird groß und voll | 51 |
| Schwierigkeiten beim Saugen | 52 |
| Hohl- und Flachwarzen | 55 |
| Wenn Zufüttern notwendig ist | 56 |
| Das Baby wird gelb und müde | 58 |

| | |
|-------------------------|----|
| Abstillen im Wochenbett | 58 |
| Besondere Bedingungen | 59 |

DER ALLTAG MIT DEM BABY

61

| | |
|-------------------------------------|----|
| Die ersten Wochen und Monate | 62 |
| Realistische Erwartungen | 62 |
| Stillpraxis zu Hause | 63 |
| Babys Schlaf | 70 |
| Rolle und Aufgabe der Eltern | 72 |
| Ihr Baby am Tag in Ihrer Nähe | 77 |
| Gefühle beim Stillen | 80 |
| Ernährung in der Stillzeit | 82 |
| Wichtige Menschen um Sie | 83 |
| Muttermilch sammeln | 89 |
| Stillen und Berufstätigkeit | 93 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Mit Schwierigkeiten umgehen | 96 |
| Erste Hilfe bei Problemen | 96 |

WIE GEHT ES WEITER?

113

| | |
|----------------------------------|-----|
| Auf dem Weg zum Kleinkind | 114 |
| Der Weg zum Familientisch | 114 |
| Stillen später | 117 |
| Abstillen | 120 |
| Neue Entwicklungsschritte | 123 |

SERVICE

| | |
|----------------------------|-----|
| Bücher, die weiterhelfen | 124 |
| Adressen, die weiterhelfen | 124 |
| Sachregister | 125 |
| Impressum | 127 |