
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