

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Sie und Ihr Baby können stillen	13
Stillen ist normal und natürlich	14
Jedes Säugetier bildet eine optimale Milch	15
Muttermilch – ein Supercocktail	16
Flaschenernährung hat viele Nachteile	18
Nachteile des Nicht-Stillens für die Mutter	19
Stillen stärkt die Mutter-Kind-Beziehung	19
Stillen ist Kommunikation	20
Stillen fühlt sich gut an	21
Oxytocin unterstützt das Stillen	22
Sie beide sind zum Stillen geschaffen	22
2 Sich auf das Stillen vorbereiten	25
Bereiten Sie sich mental auf das Stillen vor	26
Ihr Körper bereitet sich vor	28
Was Sie noch zur körperlichen Vorbereitung tun können	30
Auch Ihr Gehirn bereitet sich vor	31
Was Sie sonst noch tun können	32
Bereiten Sie Ihre Umgebung für das Stillen vor	33
Was Sie für die Stillzeit benötigen und was nicht	37

3	Das Stillen gut beginnen	41
	Das natürliche Hormonorchester	42
	Das Neugeborene nach der Geburt	44
	Kolostrum – mehr als ideale Erstnahrung	46
	Das erste Stillen	48
	Die Umstellung der Milchbildung	49
	Die ersten Tage	51
4	Startschwierigkeiten überwinden	53
	Verzögerter Stillbeginn	54
	Schmerzende oder wunde Brustwarzen	57
	Verspäteter Milcheinschuss	59
	Starke Gewichtsabnahme des Neugeborenen	60
	Verstärkter Milcheinschuss	61
5	Ihr Baby gut anlegen	63
	Gutes Anlegen	64
	Die drei Schritte zum guten Anlegen	66
	Aufrechte Stillpositionen erschweren das Anlegen	68
	Schmerzen beim Stillen ernst nehmen	69
	Das Anlegen in verschiedenen Positionen	71
	<i>Halbliegende Position</i>	72
	<i>Halbsitzende Position</i>	73
	<i>Seitenhaltung oder Rückengriff</i>	74
	<i>Aufrecht sitzend</i>	77
	<i>Seitenlage</i>	79
	Das Baby gut von der Brust abnehmen	80
	Noch ein paar Bemerkungen zum Schluss	81

6	Ihrem Baby und Ihrem Gefühl vertrauen	83
	Stillen ist mehr als Ernährung	85
	Bekommt es genug?	87
	<i>Babys haben einen kleinen Magen</i>	87
	<i>Genug Milch für gutes Gedeihen</i>	89
	<i>Einen Überblick behalten</i>	91
	<i>Die Gewichtsentwicklung eines Stillbabys</i>	91
	<i>Babys gibt es in vielen Größen</i>	92
	Wann und wie oft anlegen?	93
	<i>Häufiges Stillen ist normal</i>	94
	<i>Schonen der Brustwarzen ist nicht erforderlich</i>	95
	<i>Bedürfnisse müssen befriedigt werden</i>	96
	<i>Schnuller ja/nein</i>	97
	<i>Brüste speichern unterschiedliche Milchmengen</i>	98
	<i>Auch nach Ihrem Bedarf stillen</i>	99
	<i>Muttermilch verändert sich beim Stillen</i>	100
	<i>Eine oder zwei Brüste geben</i>	101
	Der Rhythmus kommt vom Kind	102
	<i>Phasen des häufigen Stillens sind normal</i>	103
	Die Regelung der Milchproduktion	104
7	Mit dem Stillbaby leben	107
	Gute Unterstützung organisieren	109
	<i>Lassen Sie sich helfen</i>	110
	<i>Wählen Sie gute Vorbilder</i>	111
	<i>Finden Sie Gleichgesinnte</i>	111
	Die Nächte mit dem Stillkind	113
	<i>Schlafen Sie nah beieinander</i>	114
	<i>So schläft Ihr Baby sicher</i>	114
	<i>Machen Sie sich die Nächte leichter</i>	116

<i>Einschlafen an der Brust</i>	117
Ihre Ernährung in der Stillzeit	119
Mit dem Stillbaby unterwegs	122
Krankheiten und medizinische Behandlungen	124
Ohne Stillbaby unterwegs sein	126
Das Stillkind wird älter	127
8 Mögliche Stillprobleme lösen	133
Schmerzende Brustwarzen	134
Milchstau und Brustentzündung	134
Geringe Gewichtszunahme	136
Stillstreik	137
Zu viel Muttermilch	138
Stillhütchen	141
Lassen Sie sich beraten	142
9 Die Stillzeit gut beenden	143
Dank	147
Anhang	149
Anmerkungen	151
Internetadressen	153
Bildnachweis	154
Literatur	155