

## Inhalt

<b>Vorwort von Anya Lothrop .....</b>	<b>11</b>
<b>Vorwort von Hannah Lothrop .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Stillen lohnt sich .....</b>	<b>16</b>
Wie dieses Buch entstanden ist .....	17
Wie es einmal war und was sich ändern muss .....	19
Erfolgreiches Stillen .....	22
Warum Frauen stillen .....	23
Woraus besteht Muttermilch? .....	24
Weitere Vorteile des Stillens für das Baby .....	35
Auch für die Mutter ist Stillen gesund .....	38
Wann ist es besser, nicht zu stillen? .....	39
Körperkontakt und Stillen .....	42
Angst, zu verwöhnen .....	45
Auf dem Weg zu einer stillfreundlicheren Gesellschaft .....	48
<b>2. Auf die Stillzeit vorbereiten .....</b>	<b>50</b>
Wissen, was in deinem Körper geschieht .....	51
Wie der Körper Milch hergibt: Der Milchspendereflex .....	53
Die Brust auf das Stillen vorbereiten .....	60
Ein soziales Stütznetzwerk aufbauen .....	67

<b>3. Einstimmung auf Mutterwerden und Stillen . . . . .</b>	<b>73</b>
Gedankliche Einstimmung . . . . .	75
Körperliche Einstimmung – Hinwendung zum Körper . . . . .	77
Den Atem harmonisieren . . . . .	79
Weitere Wege, um zu dir zu kommen und deinen Milchfluss zu fördern . . . . .	87
<b>4. Einstimmen und vorbereiten auf unser Kind . . . . .</b>	<b>98</b>
Ein Kind verändert unser Leben . . . . .	102
Gemeinsames Vorarbeiten für die Zeit »danach« . . . . .	106
Hilfe für den Haushalt . . . . .	107
Formalitäten erledigen . . . . .	114
Was brauchen wir für ein kleines Kind? . . . . .	116
<b>5. Die Geburt unseres Kindes . . . . .</b>	<b>121</b>
Geburtsvorbereitung für Paare . . . . .	122
Wie kann der Partner helfen? . . . . .	124
Für eine »sanfte Geburt« . . . . .	125
Wo soll unser Kind zur Welt kommen? . . . . .	129
Kontinuierliche Begleitung durch eine Hebamme . . . . .	133
<b>6. »Bonding« – Bindung zwischen Eltern und Kind . . . . .</b>	<b>135</b>
Was geschieht bei der Geburt? . . . . .	136
Wenn ausgedehnter Kontakt am Anfang nicht möglich ist . . . . .	140
Die Bewusstseinszustände Neugeborener . . . . .	141
»Primäre Mütterlichkeit« . . . . .	143
Ein Wort an die Väter . . . . .	143

<b>7. Der Beginn der Stillbeziehung .....</b>	<b>149</b>
Die Milch »schießt ein« .....	152
Stillen nach Bedarf .....	154
Jedes Kind ist anders .....	156
Stillhaltungen .....	157
Dein Baby richtig anlegen .....	162
Der Stuhlgang des gestillten Kindes .....	168
Entnehmen der Milch .....	171
Die Sache mit dem Zufüttern .....	176
Besucher .....	177
Wochenbettdepressionen .....	178
Stillen darf nicht wehtun .....	179
Wenn Ermutigung fehlt .....	180
Vertraue deiner inneren Stimme .....	181
 <b>8. Die ersten Wochen mit eurem Kind .....</b>	 <b>182</b>
Wird mein Kind auch satt? .....	183
Dein Kind beruhigen .....	185
Die Milchmengen lassen sich beliebig erhöhen .....	186
Wachstumsschübe .....	188
Das Leben mit dem Neugeborenen .....	188
Die Nächte mit dem Baby .....	192
Vater-Mutter-Kind .....	196
Geschwister .....	197
Zeit für dich .....	200
 <b>9. Das Kind wird älter: Das erste Lebensjahr .....</b>	 <b>202</b>
Das Zufüttern fester Nahrung .....	205
Babys erste Mahlzeiten .....	206
Die ersten Zähne .....	214
Das Kleinkind an der Brust .....	216

<b>10. Die Stillbeziehung geht zu Ende .....</b>	<b>220</b>
Beenden der Stillzeit im Einvernehmen von Mutter und Kind: die natürliche Lösung .....	223
Du stillst dein Kind ab .....	225
Dein Kind stillt sich ab .....	228
Ich will noch weiterstillen, aber der Druck von außen nimmt zu .....	229
Wenn langes Stillen Schwierigkeiten in der Partnerschaft bereitet .....	230
Ich will oder muss mit dem Stillen aufhören – aber mein Kind mag nicht .....	233
Wenn <i>du</i> dich entwöhnen musst .....	235
Stillen während einer weiteren Schwangerschaft .....	237
Tandem-Stillen .....	238
Reflexionen einer Mutter am Ende einer langen Stillzeit .....	239
Veränderungen der Brust nach der Stillzeit .....	241
 <b>11. Was du als stillende Mutter wissen solltest .....</b>	 <b>242</b>
Ernährung der Mutter .....	243
Schadstoffe in der Muttermilch .....	248
Rauchen, Koffein, Alkohol und Drogen .....	251
Medikamente in der Stillzeit .....	253
Brustkrebs .....	255
Aids .....	256
Zusätzliche Brustwarzen .....	257
Sauna, Schwimmen, Sport .....	258
Impfungen .....	259
Medikamentöses Abstillen .....	259
Menstruation und Schwangerschaftsverhütung .....	260
Stillbüstenhalter .....	263

---

<b>12. Wenn du Probleme beim Stillen hast</b> .....	265
Hilfe – ich habe zu wenig Milch! .....	266
Was mach ich nur – ich habe zu viel Milch! .....	272
Meine Brustwarzen sind wund .....	274
Meine Milch ist gestaut – meine Brust ist entzündet .....	280
Die Warzenform wird zum Problem .....	287
Stillen auf einer Seite .....	289
 <b>13. Wenn dein Baby Probleme hat</b> .....	290
Dein Baby weint .....	291
Der Saugreflex ist zu schwach oder gestört .....	298
Das schläfrige Baby .....	301
Das gierige Baby .....	303
Das Baby scheint nicht zu gedeihen .....	304
Neugeborenenengelbsucht .....	307
Pickel .....	309
Soor .....	310
Dein Kind streikt .....	312
 <b>14. Natürliche Helfer</b> .....	318
Homöopathie – Gleiches mit Gleichem heilen .....	319
Die Bach-Blüten-Therapie – »Blüten, die durch die Seele heilen« .....	329
Aromatherapie – mit ätherischen Ölen harmonisieren und stabilisieren .....	337
Akupunktur in der Geburtshilfe .....	339

<b>15. Besondere Umstände</b> .....	340
Zu früh geboren .....	341
Sanfter Umgang mit Frühgeborenen und Känguru-Pflege ....	342
Nach einem Kaiserschnitt .....	349
Mehr als eines ...! .....	352
Relaktation .....	359
Ein Adoptivkind stillen .....	361
Alleinerziehende Mütter .....	364
Wenn du krank wirst .....	366
Besondere Situationen .....	366
Wenn dein Kind erkrankt .....	368
Das behinderte Kind .....	368
Ein Baby wird tot geboren oder stirbt .....	370
 <b>16. Das Leben geht weiter</b> .....	372
Ausgehen und Reisen .....	373
Stillen in der Öffentlichkeit .....	374
Wenn du einmal ohne Kind unterwegs bist .....	375
Zurück in den Beruf .....	376
Liebe während der Stillzeit .....	379
Frau sein – Mutter sein .....	381
 <b>Dank</b> .....	383
 <b>Dank des Verlages</b> .....	387
 <b>Anhang</b> .....	388
Literatur, Adressen und weiterführende Informationen .....	388
Register .....	389