
Inhalt

Vorwort von Anya Lothrop	11
Vorwort von Hannah Lothrop	13
1. Stillen lohnt sich	16
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
2. Auf die Stillzeit vorbereiten	50
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

3. Einstimmung auf Mutterwerden und Stillen	73
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
4. Einstimmen und vorbereiten auf unser Kind	98
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
5. Die Geburt unseres Kindes	121
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
6. »Bonding« – Bindung zwischen Eltern und Kind	135
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

7. Der Beginn der Stillbeziehung	149
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
8. Die ersten Wochen mit eurem Kind	182
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
9. Das Kind wird älter: Das erste Lebensjahr	202
Das Zufüttern fester Nahrung	205
Babys erste Mahlzeiten	206
Die ersten Zähne	214
Das Kleinkind an der Brust	216

10. Die Stillbeziehung geht zu Ende	220
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
11. Was du als stillende Mutter wissen solltest	242
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

12. Wenn du Probleme beim Stillen hast	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
13. Wenn dein Baby Probleme hat	290
Dein Baby weint	291
Der Saugreflex ist zu schwach oder gestört	298
Das schlafrige Baby	301
Das gierige Baby	303
Das Baby scheint nicht zu gedeihen	304
Neugeborenengelbsucht	307
Pickel	309
Soor	310
Dein Kind streikt	312
14. Natürliche Helfer	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

15. Besondere Umstände	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
16. Das Leben geht weiter	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
Dank	383
Dank des Verlages	387
Anhang	388
Literatur, Adressen und weiterführende Informationen	388
Register	389