

Inhalt

Kapitel eins: Wie funktioniert die Brust?	12
Je nach Gusto	12
Was ist die Brust und wozu dient sie?	17
Die Brust von außen	18
Was man nicht von außen sieht	19
Hormone, die beim Stillen eine Rolle spielen	20
Prolaktin	20
Oxytocin	22
Das Molkenprotein FIL	27
Die Regulierung der Milchmenge	33
Die Regulierung der Milchezusammensetzung	34
Kapitel zwei: Stillen - wie geht das?	42
Hygiene	43
Stillhäufigkeit und -dauer	43
Richtiges Anlegen – der Schlüssel zum Erfolg	54
Was passiert, wenn das Kind nicht gut angelegt ist?	56
Wie findet die Mutter eine gute Position?	60
Weitere Positionen	67
Warum gibt es ungünstige Stillpositionen?	69
Störfaktoren nach der Geburt	69
Saugverwirrung	71
Fehlende kulturelle Modelle	75
Selbstlosigkeit	76
Kapitel drei: Die Schwangerschaft	80
Gruppen zur Stillunterstützung	82
Kapitel vier: Die Geburt	84
Anästhesie	84
Kein Jod	85
Das Abnabeln	86
Kapitel fünf: Beginn der Stillzeit	90
Babyfreundliche Krankenhäuser	90
Der Milcheinschuss	94
Gewichtsverlust	95
Brustkompression	98
Zufüttern	99
Kapitel sechs: Wissenswertes über Stillkinder	104
Die Brust des Kindes	104

Nabel und Baden	104
Der Stuhl	106
Der Urin	110
Der Schlaf	112
Soll ich das Kind wecken, um es zu stillen?	112
Wann wird das Kind nachts durchschlafen?	114
Blähungen	115
Koliken	118
Erläuterungen	124
Zahnen	127
Hunger	129
Wachstumsschübe	130
Die Dreimonatskrise	131
Brustverweigerung	132
Falsche Verweigerung	132
Wenn das Kind Schmerzen hat oder krank ist	133
Probleme mit der Technik	134
Veränderungen, die das Kind belasten	134
Einseitige Brustverweigerung	135
Eine Verweigerung überwinden	136
Das Gewicht	137
Gewichtskurven verlaufen nicht geradlinig	137
Die Hälfte der Kinder liegt unter dem Durchschnitt	138
Gewichtskurven sind keine Wegvorgaben	138
Wenn es wirklich nicht zunimmt ...	139
Die neuen Kurven für Stillkinder	140
Kinder müssen nicht wöchentlich gewogen werden	141
Konstitutionelle Wachstumsverzögerung	141
Kapitel sieben: Brustprobleme	146
Schlupfwarzen	146
Schmerzende Brustwarzen	150
Wunde Brustwarzen	150
Verkürztes Zungenbändchen	153
Brustsoor	155
Entzündung der Brustwarze	156
Raynaud-Syndrom der Brustwarze	157
Brustwarzenekzem	158
Milchbläschen	159
Stillhütchen und Brustwarzenformer	160

Erkrankungen der Brust	160
Brustdrüenschwellung (initialer Mischeinschuss)	161
Verstopfter Milchgang (Milchstau)	165
Mastitis	167
Brustabszesse	169
Zu viele Brüste	169
Kapitel acht: Zu wenig Milch (Hypogalaktie)	172
Einige Ursachen für wirkliche Hypogalaktie	174
Schilddrüsenunterfunktion	174
Plazentarückstände	175
Agenesie des Brustgewebes	175
Operation	175
Sheehan-Syndrom	176
Genetisch bedingter Prolaktinmangel	177
Unterernährung	177
Galaktagoga	178
Kapitel neun: Ernährung der Mutter	182
Wie viel soll ich essen?	182
Was soll ich essen?	184
Die Ernährung der Kuh	186
Verbotene Nahrungsmittel	186
Mysteriöse Blähungen	188
Milchbildungsfördernde Nahrungsmittel	189
Bier	190
Kuhmilch	190
Vegetarische Ernährung	192
Vegane Ernährung	193
Vitamine und Mineralstoffe	196
Jod	196
Eisen	198
Kalzium	198
Wie viel muss ich trinken?	201
Allergien vorbeugen	201
Abnehmen	202
Kapitel zehn: Zurück zur Arbeit	208
Praktische Aspekte	208
Mutterschutz	208
Die <i>Stillstunde</i>	209
Verkürzte Arbeitszeit	210

Unbezahlte Freistellung	210
Das Kind mit zur Arbeit nehmen	212
Wer passt auf mein Kind auf?	214
Gegenseitiges Kennenlernen	218
Was wird es essen, wenn ich nicht da bin?	220
Gewöhnung ans Essen	222
Muttermilch gewinnen	224
Ausstreichen und Abpumpen	224
Die Aufbewahrung der Milch	228
Milch erwärmen	229
Milch füttern	231
Politische Fragen	234
Kapitel elf: Beikost	238
Praktische Zusammenfassung	238
Einige wichtige Details (die aber auch kein Dogma sein sollen) . . .	238
Einige praktische Tricks	240
Begriffe	244
Ein wenig Geschichte	246
Warum sechs Monate?	251
Theoretischer Nährstoffbedarf	251
Eisen	255
Empirische Daten	259
Kapitel zwölf: Abstillen	264
Spontanes Abstillen	264
Von der Mutter gelenktes Abstillen	266
Kapitel dreizehn: Medikamente und andere Substanzen	268
Woher der Mythos kommt	270
Einige grundlegende Gedanken	273
Nach Informationen suchen	278
Beipackzettel und Arzneimittelverzeichnis	278
Informationen im Internet	279
Medline, die Mutter aller Informationen	280
Wie viele Tage für eine Tablette?	283
Alkohol	285
Tabak	287
Kaffee	289
Radioaktive Isotope	289
Umweltschadstoffe	290

Kapitel vierzehn: Erkrankungen der Mutter	294
Anämie	294
Asthma	295
Allergien	295
Kurzsichtigkeit	295
Karies bei der Mutter	295
Epilepsie	296
Schmerzen	296
Grippe und Erkältung	296
Magengeschwür	297
Zahnfüllungen	297
Diabetes	297
Brustkrebs	298
Zystische Fibrose (Mukoviszidose)	299
Infektionskrankheiten	299
Hepatitis B	299
Hepatitis C	300
HIV	301
Tuberkulose	302
Durchfall	303
Varizellen (Windpocken) – Herpes zoster (Gürtelrose)	303
Herpes simplex	305
Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)	305
Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	306
Bluthochdruck und Herzleiden	307
Depression	307
Prolaktinom	308
Krankenhausaufenthalt	309
Wie finde ich Informationen im Internet am Beispiel Colitis ulcerosa?	310
Kapitel fünfzehn: Besondere Umstände	316
Zwillinge	316
Frühgeburten	317
Kapitel sechzehn: Krankheiten des Kindes	320
Ikterus (Gelbsucht)	320
Down-Syndrom (Trisomie 21)	324
Lippenspalte	325
Gaumenspalte	326
Phenylketonurie (PKU)	327

Kleiner Kiefer	328
Neurologische Probleme	328
Angeborene Herzfehler	328
Durchfall	328
Laktoseintoleranz	331
Galaktosämie	332
Allergien gegen Milch und andere Nahrungsmittel	332
Chirurgischer Eingriff	335
Gastroösophagealer Reflux	336
Karies beim Kind	336
Kapitel siebzehn: Einige Zweifel	344
Ich stille und füttere Säuglingsnahrung zu.	
Könnte ich das Zufüttern auch wieder einstellen?	344
Ich habe einige Wochen lang nicht gestillt.	
Kann ich wieder damit beginnen?	346
Ich habe Abstilltabletten bekommen	348
Ein adoptiertes Kind stillen	349
Kaiserschnitt	349
Haarausfall	350
Röntgen	351
Haare färben	352
Sport	353
Enthaarungscremes	354
UV-Strahlung	354
Kapitel achtzehn: Stillen und Fruchtbarkeit	356
Die verhütende Wirkung des Stillens	356
Die LAM-Methode	359
Weitere Verhütungsmethoden	360
Stillen und Schwangerschaft, Tandemstillen	362
Kapitel neunzehn: Stillen und Gesundheit	366
Stillen und Gesundheit des Kindes	366
Stillen und Gesundheit der Mutter	368
Kapitel zwanzig: Rechtliche Bestimmungen	372
Kapitel einundzwanzig: Trennung und Scheidung	376
Kapitel zweiundzwanzig: Schuldgefühle	380
Kapitel dreiundzwanzig: Die Welt verändern	386
Was Schreiben bewirken kann	386
Nützliche Links	392
Sachregister	394