

- | | |
|---|--|
| 7 Liebe Leserin | 72 Die Familie |
| 9 Stillen – von der Natur perfekt eingerichtet | 78 Entnehmen von Muttermilch |
| 10 Einige biologische Grundlagen | 86 Stillen und Berufstätigkeit |
| 16 Nutzen Sie die Zeit der Schwangerschaft | 91 Der Übergang zur Beikost |
| 25 Der Stillbeginn | 92 Eine lange Stillbeziehung behutsam beenden |
| 26 Die ersten Stunden und Tage | 96 Das Abstillen als natürlicher Vorgang |
| 44 Der Milcheinschuss | 103 Hilfe bei Stillproblemen |
| 49 Die ersten Wochen mit dem Baby | 104 Schwierigkeiten im Stillalltag |
| 50 Der Alltag beginnt | 140 Besondere Situationen |
| 64 Ihre Ernährung | 168 Noch einige persönliche Worte zum Schluss |