

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