

Inhalt

Vorwort	5
Abkürzungsverzeichnis	11
1 Zurück in die Fruchtbarkeit	13
1.1 Stillen, ein Rundum-Paket	14
1.2 Stillförderung ist Gesundheitsförderung für das Kind	14
1.3 Große Studien zu Stillen und Fertilität	15
1.4 Was macht die Studien so bedeutungsvoll?	16
1.5 Stillen und Fertilität gestern und heute	17
1.6 Stillverhalten in Deutschland	18
2 Rund ums Stillen	19
2.1 Bedeutung des Stillens für die Gesundheit von Mutter und Kind	19
2.2 Mutter-Kind-Beziehung	20
2.3 Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)	21
2.4 Nationale Stillkommission in Deutschland	22
2.5 Stillverhalten in Deutschland	23
2.6 Bedeutung des Stillens für die postpartale Fertilität	24
2.7 Still-Definition durch Nationale Stillkommission	25
2.8 Stilldefinition durch Cochrane	26
2.9 Barbara Gross und Co.	26
2.10 Bellagio Consensus	27
2.11 Stillförderprogramme – Wer informiert wen?	28
3 Von Kirchenregistern und Grabsteinen	30
3.1 Ethnologen, Demographen und Fruchtbarkeit	30
3.2 Forschungskritik	33

3.3	Familienplanung heute	33
4	Kulturelle Einflüsse – Stillvorgaben, Sextabus und andere Gewohnheiten	34
4.1	Der Einfluss westlicher Gesellschaften	34
4.2	Studien rund um den Globus	36
4.2.1	Die Eskimos in Alaska	36
4.2.2	Die Hutterer in Nordamerika	37
4.2.3	Die Jäger der Kalahari – !Kungs	37
4.2.4	Kalahari/Botswana versus USA	38
4.2.5	Ruanda/Afrika	38
4.2.6	Paraguay/Südamerika	38
4.2.7	West- und Zentralafrika	38
4.2.8	Tansania – Postpartale Sextabus	40
4.2.9	Malawi	42
4.2.10	Nigeria	43
4.2.11	Tarok/North-Central Nigeria	44
4.2.12	Kamerun	45
4.2.13	Gaza/Palästina	46
4.2.14	Durango/Mexiko	46
	Exkurs: Das Ammenwesen	47
	Exkurs: Die Sache mit dem Kolostrum	49
5	Das Prolaktin und seine Bedeutung für die Fruchtbarkeit	51
5.1	Das Prolaktin	51
5.1.1	Die Prolaktin-Ausschüttung	52
5.1.2	Prolaktin in der Schwangerschaft und postpartal	54
5.1.3	Unterschiede im Prolaktin-Profil	56
5.2	Das Oxytocin	57
5.3	Stillen eines »fremden« Kindes	59
6	Bellagio Consensus – LAM (Lactational Amenorrhea Method)	60
6.1	Studienbesonderheiten	60

6.2	Studien vor LAM	61
6.2.1	Erste Daten schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts – eine Übersicht von Anna Flynn	61
6.2.2	Daten von Chile	65
6.2.3	Übersicht über Studiendaten aus Australien	67
6.3	LAM	69
6.3.1	Bellagio Consensus	70
6.3.2	Definition Stillverhalten nach Bellagio	75
6.4	Studien nach LAM	76
6.4.1	Bellagio-Folgekonferenzen und Studien	76
6.4.2	Chile	78
6.4.3	Bolivien	80
6.4.4	Bangladesch	81
6.4.5	Australien	81
6.4.6	USA	81
6.4.7	USA/Manila	82
6.4.8	Cochrane und LAM	83
6.5	Zusammenfassung	84
7	Studien in Deutschland	86
7.1	Rückkehr der Fertilität nach der Geburt	86
7.2	Beispiel aus dem Forschungsprojekt (anonymisiert)	88
7.3	Ergebnisse	96
7.3.1	Erste vollwertige Ovulation p. p.	96
7.3.2	Individuelle Fertilitätsmuster	97
7.3.3	Abstand von 1. zur 2. vollwertigen Ovulation	99
7.3.4	Stillfrequenz und Länge der ersten Temperaturhochlage p. p.	99
7.3.5	Weitere Einfluss-Variablen	100
7.4	Zusammenfassung	100
8	Sexualität und Partnerschaft	102
8.1	Wenn sich alles verändert	102
8.2	Erfahrungen von Stillfrauen weltweit	103
8.3	Notwendigkeit von Kontrazeption – Zahlen aus Deutschland	104
8.3.1	Sexualverhalten	105
8.3.2	Libido	105

8.3.3	Familienplanung in der Stillzeit	107
9	Ohne LAM, nach LAM – was dann?	109
9.1	Empfehlungen von ärztlicher Seite	109
9.2	Fertility Awareness – Stillen, Fruchtbarkeit und Körperzeichen	110
9.2.1	Zervixschleim	112
9.2.2	Zuverlässigkeit der Zervixschleim-Beobachtung in der Stillzeit	113
9.2.3	Zervix/Gebärmutterhals	113
9.2.4	Basaltemperatur	114
9.2.5	Bestimmung der möglichen empfängnisfähigen Phasen	114
9.2.6	Eintragung ins Zyklusblatt	115
9.3	Beispiele von Stillfrauen	117
9.4	Herausforderungen im Alltag	120
9.5	Resümee	121
10	Konsequenzen für die Praxis	123
10.1	Stillen braucht Begleitung	123
10.2	Empfehlungen an die Politik	124
10.3	Stillförderung durch den Gesetzgeber	124
10.4	Babyfreundliches Krankenhaus	125
10.5	Familienplanung in der Stillzeit	126
10.6	»Contraceptive Strategy versus Post-Amenorrhoeic Strategy«	126
11	Stillen – doch kein Rund-um-Paket?	128
Glossar		129
Literatur		139