

7 **Liebe Leserin**

9 **Stillen – von der Natur perfekt eingerichtet**

10 **Einige biologische Grundlagen**

- 10 Die Veränderungen Ihrer Brust
- 12 Wie die Milch aus der Brust fließt
- 13 Die Inhaltsstoffe der Muttermilch

16 **Nutzen Sie die Zeit der Schwangerschaft**

- 16 Sich gedanklich auf das Stillen einstellen
- 18 Das »Babyfreundliche Krankenhaus«
- 19 Die Vorbereitung der Brust
- 22 Wenige Anschaffungen
- 23 Auch Ihr Baby bereitet sich vor

25 **Der Stillbeginn**

26 **Die ersten Stunden und Tage**

- 26 Innige Kontaktaufnahme gewähren
- 28 Startschwierigkeiten gekonnt vermeiden
- 31 Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf!
- 32 Verschiedene Stillpositionen

37 **Der Milcheinschuss**

- 38 Wie viel Milch braucht Ihr Kind?
- 39 Zeit zum Stillen – bitte Ruhe!

43 **Die ersten Wochen mit dem Baby**

44 **Der Alltag beginnt**

- 44 Ihre Hebamme macht Hausbesuche
- 45 Stillen und Haushalt – eine Doppelbelastung?
- 48 Die nächtlichen Stillmahlzeiten
- 51 Wachstumsschübe bewältigen



25

Ihr neugeborenes Kind sucht nach kurzer Zeit instinktiv Ihre Brust. Saugen und Schlucken beherrscht es schon im Mutterleib.

SPECIALS

- 15 Stillen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme
- 36 So findet Ihr Kind die Brustwarze
- 40 Heultage – der »Baby-Blues«
- 57 Empfehlungen für die Ernährung
- 64 Stillen und Sexualität
- 84 Wie lange stillen?
- 105 Homöopathische Mittel bei Stillproblemen
- 150 Weiterstillen trotz Medikamenteneinnahme



43

Wenn Stillen schwierig wird: Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin unterstützen Sie.



81

Mit rund 6 Monaten schaut Ihr Kind neugierig auf die Kost, die Sie aufnehmen. So gelingt der Übergang vom Stillen auf Beikost.

54 Ihre Ernährung

- 54 Hochwertige Ernährung für Sie beide
- 60 Überschüssige Pfunde kurz nach der Geburt
- 61 Stillen und Sport – ist das möglich?

62 Die Familie

- 62 Die Rolle Ihres Partners
- 68 Die Geschwister

69 Entnehmen von Muttermilch

- 69 Die Brust von Hand oder mit einer Milchpumpe entleeren
- 73 Umgang mit der gewonnenen Muttermilch

76 Stillen und Berufstätigkeit

- 76 Idealfall und Regelfall
- 76 Gut vorbereitet in den Berufsalltag

81 Der Übergang zur Beikost

82 Eine lange Stillbeziehung behutsam beenden

- 82 Langes Stillen nützt und schützt
- 83 Von der Brust zum Brei

86 Das Abstillen als natürlicher Vorgang

- 87 Abstillen – nicht immer von beiden akzeptiert
- 91 Wenn das Kind in der Abstillphase erkrankt

93 Hilfe bei Stillproblemen

94 Schwierigkeiten im Stillalltag

- 94 Hilfen beim Stillen
- 95 Gereizte Brustwarzen – was tun?
- 100 Soor
- 101 Milchstau
- 108 Mastitis (Brustentzündung)
- 113 Zu wenig Milch
- 118 Untröstlich schreiende Kinder

- 122 Die Saugverwirrung
- 124 Verkürztes Zungenbändchen?

- 126 **Besondere Situationen**
- 126 Stillen nach einem Kaiserschnitt
- 131 Stillen von Frühgeborenen
- 139 Stillen bei Neugeborenenengelbsucht
- 142 Zwei Kinder gleichzeitig stillen
- 148 Stillen bei medizinischer Behandlung

- 153 **Noch einige persönliche Worte zum Schluss**
- 154 Kontakte
- 155 Literatur
- 157 Register



Versorgen Sie sich selbst ausreichend? Werden Sie automatisch abnehmen? Sie können vieles tun, um in der Stillzeit gesund und ausgeglichen zu bleiben.