

I
I
I
*
Hanny Lqthrop

Das Stillbuch

Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. med. Michael Lukas Moeller

Kösel-Verlag München



Inhalt

Vorwort zur Erstfassung

von Professor Dr. med. Michael Lukas Moeller. 11

Vorwort zur neubearbeiteten Fassung

von Hanny Lothrop. 13

1 Stillen lohnt sich 15

Wie dieses Buch entstanden ist 15 - Die alten Verhaltensweisen ändern sich 17 - Erfolgreiches Stillen 19 - Woraus besteht die Muttermilch? 21 - Ist Muttermilch vollkommen? 28 - Weitere Vorteile des Stillens für das Baby 28 - Auch für die Mutter ist Stillen gesund 29 - Wann ist es besser, nicht zu stillen? 30 - Körperkontakt und Stillen 32 - Angst zu verwöhnen 35

2 Was geschieht im Körper der Mutter beim Stillen? . . . 38

Veränderungen während der Schwangerschaft 38 - Wie der Körper Milch bildet 40 - Wie der Körper Milch hergibt: Der Milchflußreflex 40 - Der Einfluß der Umgebung auf den Milchflußreflex 42 - Wie wirkt sich ein beeinträchtigter Milchflußreflex aus? 44 - Entspannung fördert den Milchfluß 46 - Kann der Milchflußreflex trainiert werden? 51

3 Wie kannst Du Problemen vorbeugen? 52

Die Brustwarzen geschmeidig halten 52 - Sonne auf die Brust scheinen lassen 52 - Abhärten der Brustwarzen 53 - Die Brustwarzen im Liebesspiel stimulieren 53 - Die Brust beleben 54 - Warzenproblemen gezielt vorbeugen 54 - Brustmassage und Ausdrücken der Milch 56 - Hohl- oder Flachwarzen - kein Stillhindernis 58 - Wo kann eine stillende Frau sich Unterstützung holen? 60

4 Wie sich Eltern auf die Ankunft ihres Kindes vorbereiten können 63

Gemeinsames Vorarbeiten für die Zeit »danach« 64 - Hilfe für

den Haushalt 65 - Vorbereitung eines Geschwisterchens auf das neue Baby 66 - Formalitäten erledigen 70 - Was brauchen wir für ein kleines Kind? 71

5 Die Geburt unseres Kindes 75

Geburtsvorbereitung für Paare 75 - Wie kann der Partner helfen? 76 - Was erlebt das Kind bei seiner Geburt? 77 - Für eine »sanfte Geburt« 79 - Wo soll das Kind zur Welt kommen? 81

6 Die sensible Phase nach der Geburt: »Bonding« 85

Die Phase der Prägung bei Tieren 85 - Erstkontakt und Mutter-Kind-Beziehung 86 - »Primäre Mütterlichkeit« 87 - Ein Wort an die Väter 88

7 Der Beginn der Stillbeziehung 93

Der Milcheinschuß 95 - Füttern nach Verlangen 96 - Jedes Kind ist anders 97 - Stillen will gelernt sein 98 - Abpumpen der Milch 104 - Zufüttern - muß das sein? 105 - Der Stuhlgang des gestillten Kindes 106 - Besucher 108 - Wochenbettdepressionen 108 - Wenn Ermutigung fehlt 109 - Sich selbst vertrauen 110

8 Die ersten Wochen mit dem Kind 111

Wird das Kind auch satt? 111 - Die Milchmengen lassen sich beliebig erhöhen 112 - Wachstums schübe 114 - Das Leben mit dem Neugeborenen 114 - Die Nächte mit einem Säugling 117 — Vater - Mutter - Kind 119 - Geschwister 120 - Zeit für Dich 122

9 Das Kind wird älter: Das erste Lebensjahr 124

Das Zufüttern fester Nahrung 125 - Die ersten Mahlzeiten 126— Die ersten Zähne 131 - Das Kleinkind an der Brust 133

10 Die Stillbeziehung geht zu Ende: Abstillen 137

Abstillen im Einvernehmen von Mutter und Kind: die natürliche Lösung 138 - Die Mutter stillt das Kind ab 138 - Das Kind stillt sich ab 140 - Probleme beim Abstillen 140 - Hilfe, ich bin für mein Kind nur noch Busen 142 - Wenn die Mutter sich

entwöhnen muß 143 - Stillen während einer Schwangerschaft
145 - Veränderungen der Brust nach der Stillzeit 147

11 Was die stillende Mutter wissen sollte 148

Schadstoffe in der Muttermilch 148 - Ernährung der Mutter 150
- Sauna und Schwimmen 155 - Rauchen, Alkohol und Drogen
155 - AIDS 156 - Brustkrebs 157 - Impfungen 158 - Medika-
mente 158-Medikamentöses Abstillen 165-Menstruation und
Schwangerschaftsverhütung 165 - Stillfreundliche Kleidung
167

12 Wenn Probleme bei der Mutter auftreten 169

Zu wenig Milch 169 - Zu viel Milch 172 - Wunde Brustwarzen
173 - Brustentzündungen (Mastitis) 175 - Die Warzenform
wird zum Problem 180 - Stillen auf einer Seite 181

13 Wenn Probleme beim Baby auftreten 182

Das Baby weint 182 - Das gierige Baby 185 - Das schläfrige
Kind 185 - Der Saugreflex ist zu schwach 186 - Neugeborenen-
gelbsucht 187 - Pickel 188 - Soor 189 - Das Kind streikt 190

14 Besondere Umstände 193

Zwillinge 193 - Ein frühgeborenes Baby 196 - Nach einem
Kaiserschnitt 201 - Alleinstehende Mütter 202 - Die Mutter
wird krank 203 - Das Kind wird krank 204 - Relaktation 205 -
Ein Adoptivkind stillen 207 - Das behinderte Kind 209 - Das
Baby wird tot geboren 210

15 Das Leben geht weiter 211

Ausgehen und Reisen 211 - Zurück zur Arbeit 213 - Liebe
während der Stillzeit 215 - Frau sein - Mutter sein 216

Dank 219

Anhang 221

Verzeichnis von Selbsthilfe-Gruppen, Verbänden und Institu-
tionen 221 - Bezugsquellennachweis 226 - Empfohlene Litera-
tur 230 - Register 235