

Eva Herman

## Vom Glück des Stillens

Körpernähe und Zärtlichkeit zwischen  
Mutter und Kind

Hoffmann und Campe

# Inhalt

## Vorwort 13

### Kapitel 1

#### **Die Bedeutung des Stillens und der Körpernähe 23**

Nach der Geburt alle Bedürfnisse stillen 25 • Bindung schafft Sicherheit 32 • Ein Mangel an Bindung führt zu Angst 36 • Stillen ist Rhythmus 39 • Babys können noch nicht verstehen 42 • Intuitives Wissen 43 • Stillen und Intelligenzentwicklung 54 • Stillen und Körperkontakt und die Entwicklung des Selbstbewusstseins 57 • Stabile Mutter-Kind-Beziehung als Suchtprophylaxe 58 • Saugflasche fördert späteres Suchtverhalten 62 • Einfluss des Stillens aufs Körpergefühl 67 • Einfluss des Stillens auf weibliche Gefühle 70 • Stillprobleme 73 • Der Schnuller 79 • Nichtstillen darf keine Schuldgefühle verursachen 81 • Bewusstmachung der eigenen Kindheitserfahrungen 83

### Kapitel 2

#### **Stillen und Gesundheit 88**

Gestillte Erwachsene werden seltener krank 91 • Zusammensetzung der Muttermilch 94 • Gestillte Babys senken Kosten im Gesundheitswesen 101 • Zaubertrank ohne echte Alternativen 104

## Kapitel 3

### **Väter und Stillen** 107

Gespräche und Offenheit verhindern Probleme 113

## Kapitel 4

### **Stillen und Beruf** 116

Netzwerke und gute Organisation sind wichtig 117- Auszüge aus dem Mutterschutzgesetz 119 • Die praktische Umsetzung von Stillen und Berufstätigkeit 122 • Stillen und Beruf— zwei Welten, die miteinander funktionieren 125 • Betreuung des Säuglings durch andere 129 • Wer informiert ist, stillt weiter 132 • Erfahrungen berufstätiger stillender Mütter 134

## Kapitel 5

### **Die Machenschaften der Industrie** 141

Internationale Vereinbarungen werden von der Baby-nahrungsindustrie missachtet 144 • Stark umworben: Babys in Deutschland 154 • Hypoallergene Nahrung — leere Versprechungen? 157

## Kapitel 6

### **Legenden über das Stillen** 160

## Kapitel 7

### **Kulturgeschichte des Stillens** 165

Das Stillen und die kindliche Entwicklung in anderen Kulturen 165 • Andere Kinder sind für die Entwicklung wichtig 170 • Mutter und Kind heute: Getrennt von Brust und Bett 172 • Körpernähe beim Einschlafen verhindert Ängste beim Kind 175 • Das Stillen im 19. und 20. Jahrhundert 180 • Die Saugflasche als »Emanzipationsmittel« 182 •

Stillen in der DDR 184 • Frauenmilchsammelstellen in der DDR 189 • Stilldauer in historischen Zeiten 190 • Stilldauer heute 191 • Langzeitstillen heute 193 • Stillen in der Öffentlichkeit 196 • Prominente Frauen, die gestillt haben 200

## Kapitel 8

### **Stillen und Stillförderung heute 206**

Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen 209 • Der Einfluss der Entbindungskliniken auf das Stillverhalten 212 • Innocenti-Declaration 213

## Kapitel 9

### **Die stammesgeschichtliche Entwicklung der Mutter-Kind-Bindung und die Funktion des Stillens 217**

### **Schlusswort 225**

### **Die innere Stimme hören 227**

## Anhang

### **Zeit für Gefühle. Ein praktischer Informationsteil für die ersten Wochen 233**

Das Baby kommt 234 • Faszination der Natur 235 • BALD stillen 236 • OFT stillen 238 • NUR stillen 240 • Zeit fürs Vatersein 242 • Vorteile des Stillens 244

### **Ausführliche Zusammenfassung der SuSe (Stillen und Säuglingsernährung)-Studie 247**

### **Ausführliche Zusammenfassung der Studie über das Vivantes Humboldt Klinikum Berlin 258**

### **Literaturangaben 270**

### **Adressen 271**