



Brigitte Benkert

E

h tillen

**Das Standardwerk
mit allem Wissenswerten**

Inhalts-

Zum Geleit 6

Vorwort 7

Wissenswertes über das Stillen

- Muttermilch ist einzigartig 10
- Stillen hat viele Vorteile 12
- Entscheidung für oder gegen das Stillen 16
- Zusammensetzung der Muttermilch 20
- Entwicklung und anatomischer Aufbau
der Brust 28

Rund um die Stillpraxis

- Die Stillreflexe 34
- Gemeinsam auf die Stillzeit vorbereiten 40
- Veränderungen in der Schwangerschaft 44
- Die Ernährung in der Schwangerschaft 48
- Stimmungsschwankungen 50
- Wichtige Dinge für die erste Zeit
mit dem Baby 52
- Die Geburt rückt näher -
Wohin zum Entbinden? 54
- Das erste Kennenlernen -
Der Stillbeginn 60
- Das Baby richtig anlegen 64
- Die wichtigsten Anlegepositionen 68
- Richtig saugen will gelernt sein 72
- Stillen in den ersten Tagen 76
- Muttermilch abpumpen und aufbewahren 86
- Zufüttern mit Becher, Löffel & Co. 92
- Sinnvolle Stillhilfsmittel auf einen Blick 98
- Brustmassagen tun gut 102
- Abstillen und Beikost einführen 104
- Wieder zurück in den Beruf 106

Mutter und Kind in besonderer Situation

- Geburt mit Kaiserschnitt 110
- Doppeltes Glück - Doppelte Belastung 112
- Das Stillen von Frühgeborenen 116
- Kranke oder behinderte Kinder stillen 126
- Stillstreik - Brustverweigerung 130
- Stillen in besonderen Fällen 133

•••• | Stillprobleme • erfolgreich lösen

- Ursachen für Stillprobleme erkennen 136
- Probleme mit dem Milchangebot 148
- Brustprobleme können schmerzhaft
sein 152
- Erkrankung der Mutter 160
- Erkrankung beim Kind 164
- Das Kind ist krank - Jetzt ist stillen
besonders wichtig 170
- Wenn Ihr Baby häufig schreit 172
- Gewichtsentwicklung und
Gedeihstörung 174
- Medikamente einnehmen in der
Stillzeit? 178

Hilfreiche Adressen 186

Literatur 188

Register 189