



MÄRTA GUÖTH«GUMBERG ER
ELIZABETH NORMAN N

Stillen

Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit

Inhalt

Vorwort 3

Ein Geschenk fürs Leben 9

Was geschieht beim Stillen? 10

Die Schwangerschaft bereitet auch auf das Stillen vor 10

Das Kunstwerk Brust 11

Das Baby wirkt aktiv mit 12

Der Milchspendereflex 12

Die Bedeutung des Stillens 14

Muttermilch - die optimale Nahrung 14

Die Auswirkungen des Stillens 15

Hat Stillen auch Nachteile? 17

Stillvorbereitung in der Schwangerschaft 18

In Gedanken beim Stillen 18

Informieren Sie sich schon in der Schwangerschaft 19

Vorbereitung der Brust - notwendig oder überflüssig? 19

Die Auswahl des Geburtsortes im Hinblick auf das Stillen 20



Bereit zum Stillen 23

Die ersten Stunden 24

Nach der Geburt - eine Stunde der Bindung 24

Wenn die ersten Stunden anders verlaufen als erträumt 28

Verlegung auf die Wochenstation 30

Die ersten Tage 31

Gemeinsames Lernen 31

Wirkungsvolles Saugen 36

Hungerzeichen des Babys erkennen 40

Die Mahlzeit beenden 42

Anlegen - wie oft? Wie lang? Warum? 43

Unterschiedliche Stillpositionen 45

Ein schlafendes Kind wecken? 49

Das Baby regelt seinen Bedarf 50

Der Milcheinschuss 50

Das Wichtigste in den ersten Tagen 52

Was den Stillbeginn erschweren kann 53

Schwierigkeiten beim Anlegen 53

Saugprobleme 55





Das Baby wird gelb	56
Schnuller und Flaschensauger können den Lernprozess stören	58
Alternativen für die Zufütterung	60
Besucher auf der Wochenstation	62
Wenn der Start nicht optimal war	63
Die Entlassung aus dem Krankenhaus	63

Das Stillen spielt sich ein 65

Die ersten Wochen	66
Realistische Erwartungen	66
Der Ablauf des Stillens	68
Praktische Hinweise zum Stillen	73

Der Alltag kehrt ein 80

Wie geht es Ihnen mit dem Stillen?	80
Praktische Erleichterungen	81
Tragen - Erleichterung und Stillunterstützung	83
Ihr Baby weint	88
Mutter und Baby gehören zusammen	91
Muttermilch sammeln und aufbewahren	93

Sorge für die Mutter	98
Emotionale Höhen und Tiefen	98
Zeit und Ruhe finden	99
Wie sich Stress und das Stillen beeinflussen	100
Mutter werden - Frau sein	101
Stillen und Sexualität	102
Familienplanung in der Stillzeit	103
Körperpflege	104
Massagen zur Entspannung und besseren Milchbildung	105
Ernährung und Trinkmenge	106
Stillen und Sport	108

Wichtige Menschen rund um das Stillpaar 109

Die Rolle des Vaters	109
Die allein erziehende Mutter	112
Geschwister und das gestillte Baby	114
Großeltern, Eltern und Enkelkind	115
Veränderungen im Freundeskreis	117
Stillen und Berufstätigkeit	117



Inhalt

Mit Schwierigkeiten • umgehen 121

Wenn akute Probleme auftauchen 122

Auf erste Anzeichen achten 122

Wunde Brustwarzen 122

Pilzinfektion (Soor) 124

Milchstau 125

Brustentzündung 126

Hohl- und Flachwarzen 127

Zu viel Milch 129

Zu wenig Milch 130

Stillstreik - wenn das Baby
die Brust verweigert 131

Alltägliche Krankheiten
des Kindes 133

Alltägliche Krankheiten
der Mutter 133

Medikamente
in der Stillzeit 133

Genussmittel und Drogen 135



k

Babys mit besonderen Bedürfnissen 136

Das unruhige Baby 136

Das allergiegefährdete Baby 137

Zwillinge 138

Ausnahmesituationen 140

Ihr Baby auf der Neugeborenen-
intensivstation 140

Frühgeborene Babys 143

Schwere Krankheiten
des Babys 145

Schwere Krankheiten
der Mutter 145

Das ältere Baby
im Krankenhaus 146

Wenn die Mutter ins
Krankenhaus muss 147

Eine Operation steht an 147

Babys mit einer Spalte 148

Babys mit einer Behinderung 150

Stillen nach einer
Brustoperation 151

Als behinderte Mutter stillen 151

Relaktation -
erneuter Stillbeginn 152

Adoptivstillen 156

Abschied von einem Baby 158

mmn

*f
gm
ndm*

ummr



Wenn es anders läuft als erträumt	159	Gemischte Gefühle	170
Wenn volles Stillen nicht möglich ist	159	Rückbildung der Brust	171
Trauer um die nicht erlebte Stillbeziehung	159	In der Stillzeit wieder schwanger	171
Bindung und Nähe bei Flaschen-ernährung	160	Geschwister gleichzeitig stillen	171
Auf dem Weg zum Kleinkind	163	Nach der Stillzeit	172
Das Stillen läuft weiter	164	Beim Stillen gelernt - später angewandt	172
Wenn der erste Zahn kommt	164	Ausblick	173
Mit Beikost beginnen	164	Service-Teil	174
Wie lange stillen?	166	Wichtige Fragen kurz beantwortet	174
Stillen nach dem ersten Geburtstag	166	Quellen	181
Natürliches Abstillen	168	Adressen, die weiterhelfen	182
Als Mutter das Abstillen aktiv einleiten	169	Bücher, die weiterhelfen	186
		Sachregister	188
		Impressum	192

