

Inhaltsangabe

Ein Wort zuvor	1
Der Alltag mit Ihrem Baby	4
Korrektes Anlegen und Stillhaltungen	6
• Korrektes Anlegen	7
• Verschiedene Stillhaltungen	9
Welche Hormone wirken während des Stillens?	11
Aufbau der Brust	13
Zusammensetzung der Muttermilch	14
• Woraus besteht die Muttermilch und welche Vorteile hat sie?	14
Pflege der Brust während der Stillzeit	16
Ernährung der stillenden Mutter	17
• Genussmittel und Medikamente während der Stillzeit	19
Der Stillzeiten	20
• Der zu erwartende „Stillrhythmus“	20
• Die Dauer der Stillzeiten	21
• Sollten Babys aufstoßen	21
Wachstumsschübe	22
Wieviel Milch bekommt Ihr Baby	23
• So erkennen Sie, ob Ihr Baby auch genügend Milch bekommt	23
Sind zusätzliche Tee- oder Wassergaben nötig?	25
Ist ein Schnuller für das Baby notwendig?	26
Das Tragen	28
• Sie können Ihr Baby in den Armen tragen	29
• Es gibt Tragehilfen, die eine gute Möglichkeit sind, das Tragen für Sie und Ihr Baby angenehm zu gestalten	29
Das Weinen Ihres neugeborenen Kindes	31
• Gründe warum Ihr Baby weint	31
• Möglichkeiten um Ihr Baby zu beruhigen	32

Hat Ihr Baby Blähungen – Koliken?	34
Das schläfrige Baby	37
• So können Sie Ihr Baby wecken	37
• Wann sollen Sie Ihr Baby wecken?	37
Die Nächte mit Ihrem Baby – der kindliche Schlaf	39
Der Vater und das Baby	42
Die älteren Geschwister und das Baby	44
Gönnen Sie sich Zeit	45
Stillen und Sexualität	46
• Mögliche Veränderungen und Schwierigkeiten	47
• Familienplanung in der Stillzeit	48
Methoden zum Entleeren der Brust	49
• Es gibt verschiedene Methoden zum Entleeren der Brust	49
<i>Wenn es Probleme gibt</i>	55
• Schmerzende Mamillen (Brustwarzen)	57
• Wunde Mamillen	58
• Zuviel Milch	61
• Zuwenig Milch	62
• Der verzögerte Milchspendereflex	65
• Der zu starke Milchspendereflex	68
• Milchstau	70
• Brustentzündung (Mastitis)	73
Wie lange soll ich mein Baby stillen?	74
• Wenn das Stillen trotz guter Begleitung nicht gelingt	75
Empfehlenswerte Literatur für Eltern	76
Gedanken zum Ausklang	78