

Inhalt

Die Kunst des Stillens	3
Vorbereitung während der Schwangerschaft	4
Durch Wissen Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit entwickeln	4
Abhärtung der Brustspitzen zum Schutz vor Wundwerden	5
Wichtiges zur Vorbesprechung mit den Geburtshelfern	5
Ein möglichst sanfter Weg ins Leben	6
Die Geburt – ein anstrengendes Erlebnis auch für das Kind!	6
Die seelische Verbindung zwischen Mutter und Kind	7
Frühzeitig organisierte Unterstützung vermeidet Stress	8
Die Ernährung des neugeborenen Kindes	9
Muttermilch – die gesündeste Anfangsnahrung	9
Die Muttermilch verändert sich mit den sich wandelnden	10
Bedürfnissen des Säuglings	
Nährende und wärmende Hüllen	10
Muttermilch ist lebendige Nahrung	11
Grundregeln des Stillens	12
Jede gesunde Frau kann ihr Kind voll stillen	12
Erstes Anlegen des Neugeborenen	13
Über den Trinkzeitenrhythmus in der ersten Woche	14
Der Trinkzeitenrhythmus nach der ersten Woche	15
Zum Wundwerden der Brustwarzen	16
Warmhalten der Brust	16
Trinken Sie über den Durst hinaus	16
Wenn ungewollt Milch ausfließt	17
Blähungsschmerzen beim Kind	17
Über die vollwertige Ernährung der Mutter	17
Zauberwort Gelassenheit	17
Bekommt mein Kind genug Milch?	18
Was tun bei zu wenig Milch?	18
Was tun bei grösseren Stillschwierigkeiten?	19
Über das Abstillen	19
Zeitplan für das Abstillen	21
Erläuterungen zum Abstillplan	22
Ausklang	24