



Dora Schweitzer

Stillen

- Ihre Stillberatung für zu Hause
- Mütter berichten: Das hat mir geholfen



TRIAS

7 **Liebe Leserin**

9 **Stillen – von der Natur perfekt eingerichtet**

- 10 **Einige biologische Grundlagen**
- 10 Die Veränderungen Ihrer Brust
- 12 Wie die Milch aus der Brust fließt
- 13 Die Inhaltsstoffe der Muttermilch
- 16 **Nutzen Sie die Zeit der Schwangerschaft**
- 16 Sich gedanklich auf das Stillen einstellen
- 18 Das »Babyfreundliche Krankenhaus«
- 19 Die Vorbereitung der Brust
- 22 Wenige Anschaffungen
- 23 Auch Ihr Baby bereitet sich vor

25 **Der Stillbeginn**

- 26 **Die ersten Stunden und Tage**
- 26 Innige Kontaktaufnahme gewähren
- 28 Startschwierigkeiten gekonnt vermeiden
- 31 Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf!
- 32 Verschiedene Stillpositionen
- 37 **Der Milcheinschuss**
- 38 Wie viel Milch braucht Ihr Kind?
- 39 Zeit zum Stillen – bitte Ruhe!

43 **Die ersten Wochen mit dem Baby**

- 44 **Der Alltag beginnt**
- 44 Ihre Hebamme macht Hausbesuche
- 45 Stillen und Haushalt – eine Doppelbelastung?
- 48 Die nächtlichen Stillmahlzeiten
- 51 Wachstumsschübe bewältigen



Ihr neugeborenes Kind sucht nach kurzer Zeit instinktiv Ihre Brust. Saugen und Schlucken beherrscht es schon im Mutterleib.

SPECIALS

- 15 Stillen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme
- 36 So findet Ihr Kind die Brustwarze
- 40 Heultage – der »Baby-Blues«
- 57 Empfehlungen für die Ernährung
- 64 Stillen und Sexualität
- 84 Wie lange stillen?
- 105 Homöopathische Mittel bei Stillproblemen
- 150 Weiterstillen trotz Medikamenteneinnahme



43

Wenn Stillen schwierig wird: Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin unterstützen Sie.



81

Mit rund 6 Monaten schaut Ihr Kind neugierig auf die Kost, die Sie aufnehmen. So gelingt der Übergang vom Stillen auf Beikost.

54 Ihre Ernährung

- 54 Hochwertige Ernährung für Sie beide
- 60 Überschüssige Pfunde kurz nach der Geburt
- 61 Stillen und Sport – ist das möglich?

62 Die Familie

- 62 Die Rolle Ihres Partners
- 68 Die Geschwister

69 Entnehmen von Muttermilch

- 69 Die Brust von Hand oder mit einer Milchpumpe entleeren
- 73 Umgang mit der gewonnenen Muttermilch

76 Stillen und Berufstätigkeit

- 76 Idealfall und Regelfall
- 76 Gut vorbereitet in den Berufsalltag

81 Der Übergang zur Beikost

82 Eine lange Stillbeziehung behutsam beenden

- 82 Langes Stillen nützt und schützt
- 83 Von der Brust zum Brei

86 Das Abstillen als natürlicher Vorgang

- 87 Abstillen – nicht immer von beiden akzeptiert
- 91 Wenn das Kind in der Abstillphase erkrankt

93 Hilfe bei Stillproblemen

94 Schwierigkeiten im Stillalltag

- 94 Hilfen beim Stillen
- 95 Gereizte Brustwarzen – was tun?
- 100 Soor
- 101 Milchstau
- 108 Mastitis (Brustentzündung)
- 113 Zu wenig Milch
- 118 Untröstlich schreiende Kinder

- 122 Die Saugverwirrung
- 124 Verkürztes Zungenbändchen?

- 126 **Besondere Situationen**
- 126 Stillen nach einem Kaiserschnitt
- 131 Stillen von Frühgeborenen
- 139 Stillen bei Neugeborenenengelbsucht
- 142 Zwei Kinder gleichzeitig stillen
- 148 Stillen bei medizinischer Behandlung

- 153 **Noch einige persönliche Worte zum Schluss**
- 154 Kontakte
- 155 Literatur
- 157 Register



Versorgen Sie sich selbst ausreichend? Werden Sie automatisch abnehmen? Sie können vieles tun, um in der Stillzeit gesund und ausgeglichen zu bleiben.

Stillen – von der Natur perfekt eingerichtet

Etwa ab der sechsten Schwangerschaftswoche bildet Ihr Körper Hormone, die die Ausreifung des Brustdrüsengewebes fördern. Ihr Körper ist nach dem sechsten Schwangerschaftsmonat schon darauf vorbereitet, Ihr Kind stillen zu können.

Einige biologische Grundlagen

Ihre Brust, die aus Drüsen, Fett- und Bindegewebe besteht, ist perfekt auf das Stillen eines Babys ausgerichtet. Während das Kind in Ihrem Körper heranwächst, stellt sich die Brust schon auf die wichtige Aufgabe der Milchbildung ein. Die Verän-

derung Ihrer Brust wird durch die gesteigerte Bildung von Hormonen beeinflusst. Dieser hormonelle Einfluss beginnt bereits in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft.

Die Veränderungen Ihrer Brust

Die meisten Schwangeren bemerken bald, dass ihre Brust größer wird. Durch die erhöhte Blutzufuhr in den Brüsten treten die Venen oftmals hervor und werden deutlich sichtbar. Die Brustwarzenvorhöfe werden fast immer etwas dunkler. Bei vielen Frauen werden auch die Brustwarzen besonders empfindlich.

Im Warzenhof, der sich während der Schwangerschaft ebenfalls vergrößert

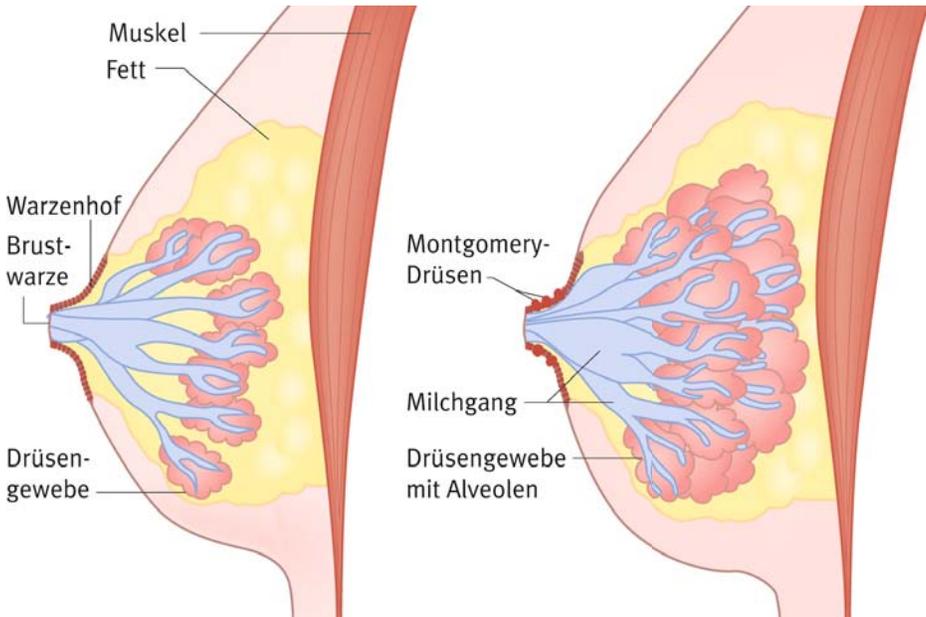
und markanter wird, befinden sich die sogenannten **Montgomery-Drüsen**. Hierbei handelt es sich um Talgdrüsen, die fettartige Substanzen produzieren, welche die Brustwarze während der Stillzeit schützen. Vermeiden Sie bei der Brustreinigung Seife, weil dadurch dieser natürliche Schutzfilm gestört wird. Ihre Haut würde sonst zu schnell austrocknen und die Empfindlichkeit Ihrer Brustwarze wäre noch gesteigert.

GUT ZU WISSEN

Milchtröpfchen während der Schwangerschaft

Bereits im Laufe Ihrer Schwangerschaft können in den Milchbläschen sehr geringe Mengen Vormilch, auch Neugeborenenmilch oder Kolostrum genannt, gebildet werden. Noch stark gebremst durch die Schwangerschaftshormone kommt

die Milchbildung jedoch erst nach der Entbindung richtig in Gang, wenn auch die Plazenta ausgestoßen ist. Ob in der Zeit der Schwangerschaft Milch austritt oder nicht, hat jedoch keinen Einfluss auf die Milchbildung nach der Geburt.



▲ Ein Blick ins Innere der Brust vor (links) und während (rechts) der Schwangerschaft.

Die Vorgänge im Inneren Ihrer Brust

In Ihrer Brust wird nun ein Teil des bisherigen Fettgewebes von neuem Drüsen-gewebe verdrängt. Durch ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen wachsen etwa ab der sechsten Schwangerschaftswoche Milchbläschen und Milchgänge langsam zu einem funktionstüchtigen Brustdrüsen-gewebe heran und bereiten sich auf die Fähigkeit zur Milchproduktion vor.

Ihr Brustdrüsen-gewebe gleicht bald einem Rebstock mit vielen Trauben, dessen Stämmchen (Milchgänge) dicht nebenein-

ander aus dem Boden (Brustwarze) sprießen und viele Zweige (Drüsenlappen) bilden. Auf den Drüsenlappen beginnen die Früchte (Milchbläschen, auch Alveolen genannt) zu wachsen.

Nach der Entbindung Ihres Kindes steigt in Ihrem Körper die Produktion der Hormone **Prolaktin** und **Oxytocin** stark an. Die erhöhte Bildung dieser beiden Stillhormone sorgt dafür, dass Ihre Milchbildung unmittelbar nach der Entbindung angeregt wird.

Die Bildung von Prolaktin (auch Milchbildungshormon genannt) ist ausschlag-

gebend dafür, dass in Ihren Milchdrüsen Muttermilch produziert werden kann. Wenn Ihr Baby an Ihrer Brust saugt, werden die Nerven in Ihrer Brustwarze und im Warzenhof gereizt, wodurch Ihr Gehirn die

Botschaft erhält, vermehrt Prolaktin auszuschütten. Der Prolaktinspiegel verändert sich im Tagesverlauf, wobei auch die gebildeten Milchmengen zu unterschiedlichen Zeiten variabel sein können.

Wie die Milch aus der Brust fließt

Das Hormon **Oxytocin** ist verantwortlich dafür, dass Ihre Muttermilch aus der Brust fließen kann. Durch das Saugen Ihres Babys wird in Ihrem Körper die Oxytocin-Ausschüttung angeregt. Oxytocin bewirkt, dass sich die kleinen Muskeln, die um die Milchbläschen und die Milchgänge angeordnet sind, zusammenziehen. Dadurch wird die in Ihren Milchdrüsen gebildete Milch in die Milchgänge, die in der Brust-

warze enden, gepresst und ist dort für Ihr Kind verfügbar.

Die weibliche Brustwarze hat etwa neun Öffnungen. Weil diese sehr eng beieinanderliegen, sind aber meist nur drei bis fünf Milchstrahlen erkennbar. Manchmal spritzt die Milch sogar so heftig aus der Brustwarze heraus, dass das Baby beim Schlucken überfordert ist. Normalerweise

GUT ZU WISSEN

Der Milchspendereflex (Let-down-Reflex)

Beim Stillen wird die Milchfreigabe reflexartig gesteuert. Das kindliche Saugen löst einen Hautreiz an der Brustwarze aus, der über die Nervenbahnen an das Zwischenhirn weitergeleitet wird.

Von dort aus wird die Hirnanhangdrüse stimuliert, die die Ausschüttung des Hormons »Oxytocin« in die Blutbahn bewirkt. Dieses Hormon veranlasst dann das Zusammenziehen der Muskelzellen an den Milchbläschen, wodurch die Milch in die Milchgänge gepresst wird. Die Milchausgänge enden in den Brustwarzen, aus denen die Milch dann für das

Baby erreichbar ist. Der Let-down-Reflex – auch Milchfluss-, Oxytocin-, Milchejektion- oder Milchspendereflex genannt –, erfolgt nicht nur auf den kindlichen Saugreiz hin, sondern anfangs auch oft, wenn die Mutter etwas hört, sieht oder riecht, was für sie im Zusammenhang mit dem Stillen und Ihrem Baby steht. Schon allein der Gedanke an das Kind kann die Milch zum Fließen bringen. Psychischer Stress, Beunruhigung oder Aufregung der Mutter beeinträchtigen die Ausschüttung von Oxytocin, wodurch der Milchspendereflex blockiert wird.

wird die Brust nie gänzlich geleert. Im Allgemeinen trinkt ein Baby etwa 80 Prozent des Milchvorrates ab, die restliche Milch-

menge verbleibt in den Milchbläschen. So steht anschließend ein kleiner Vorrat als »Nachtisch« für das Baby bereit.

Die Inhaltsstoffe der Muttermilch

In den ersten Tagen nach der Geburt bildet Ihre Brust die für das noch unreife kindliche Verdauungssystem sehr schonende Vormilch. Diese ist sehr eiweißhaltig und enthält besonders viele Antikörper (siehe S. 15). Sie ist fettärmer als die Milch, die später fließt. Die Vormilch bedeckt die empfindlichen Magen- und Darmschleimhäute Ihres Kindes mit einem schützenden Film, was sie für das noch relativ krankheitsanfällige Neugeborene sehr wichtig macht.

Etwa am vierten bis fünften Tag nach der Geburt stellt sich die Brust auf die Produktion von »normaler« Muttermilch um. Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich im Verlauf jeder Stillmahlzeit. Auch die Tageszeit und die Dauer einer Stillmahlzeit haben jeweils Einfluss auf den Kaloriengehalt Ihrer Milch. Der Nährgehalt der Muttermilch passt sich naturgemäß zu jeder Zeit optimal an die Bedürfnisse Ihres Babys an. Zu Beginn einer jeden Stillmahlzeit fließt Milch mit einem niedrigen Fettgehalt, jedoch einem hohen Anteil an Eiweiß, Laktose, Zucker, Vitaminen, Mineralien und Wasser. Im Verlauf der Stillmahlzeit nimmt der Anteil an Fetten kontinuierlich zu. Der Laktosegehalt in der Muttermilch bleibt unverändert.

Das Aussehen der Muttermilch

Kolostrum sieht goldgelb cremig aus. Die Übergangsmilch ist nur leicht gelb gefärbt. Reife Muttermilch, die etwa ab dem zehnten Tag nach der Geburt gebildet wird, ähnelt eher dem Aussehen von Kokosmilch. Die Farbe von reifer Muttermilch verändert sich sogar im Laufe einer Stillmahlzeit. Zu Beginn hat sie ein wässriges Aussehen, gegen Ende der Mahlzeit ein cremiges. Dies liegt daran, dass die Milch am Anfang der Brustmahlzeit eiweißreicher, zum Schluss fettreicher ist. Wenn Ihr Baby lange saugt, um eine ausreichende Menge der fettreichen Hintermilch trinken zu können, wird es optimal ernährt.

Die Zusammensetzung der Muttermilch

Die Zusammensetzung Ihrer Muttermilch ist jederzeit ideal auf den Entwicklungsstand des noch unreifen Organismus abgestimmt. Es kann für Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten keine bessere Ernährung geben. Sie enthält im Einzelnen:

- **Fette:** Etwa die Hälfte des Energiebedarfs Ihres Kindes wird vom Muttermilchfett gedeckt. Dabei hängt der individuelle

Kontakte

Beratungsstellen und Informationen

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen

Bornheimer Straße 100
53119 Bonn
Tel. 02 28/3 50 38 71
www.afs-stillen.de

La LecheLiga Deutschland e. V.

Gesellenweg 13
32427 Minden
Tel. 05 71/4 89 46
www.lalecheliga.de

VELB Verband Europäischer Laktationsberaterinnen

Delpweg 14
30457 Hannover
Tel. 05 11/46 71 64
Fax 05 11/46 59 06
www.velb.org

BDL (Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.)

Hildesheimer Straße 124 E
30880 Laatzen
Tel. 05 11/87 64 98 60
Fax 05 11/87 64 98 68
www.bdl-stillen.de

Deutscher Hebammenverband

Postfach 1274
Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe
Tel. 07 21/9 81 89-0
Fax 07 21/9 81 89-20
www.hebammenverband.de

Bund freiberuflicher Hebammen e. V. – BFHD

Kasseler Str. 1a
60486 Frankfurt
Tel. 0 69/79 53 49 71
Fax 0 69/79 53 49 72
www.bfhd.de

Nationale Stillkommission Bundesinstitut für Risikobewertung

Thielallee 88–92
14195 Berlin
Tel.: 0 30/8 41 20
www.bfr.bund.de

Menschenskind

Beratungsstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern
Elsässer Straße 27
22049 Hamburg
Tel. 0 40/6 52 00 12

Aktionsgruppe Babynahrung e. V.

Untere-Masch-Str. 21
37073 Göttingen
Tel. 05 51/53 10 34 od. 53 10 35
www.babynahrung.org

Arbeitskreis Medikamente in der Muttermilch

Ingrid Hecht-Hatzis
Tel. 0 71 95/9 26 20
Fax 0 71 95/92 62 20 od.
05 71/4 04 94 80

WHO/UNICEF – Initiative

»Babyfreundliches Krankenhaus« (BFHI) e. V.
Jan-Wellem-Str. 6
51429 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 04/40 45-90
Fax 0 22 04/40 45-92
www.babyfreundlich.org

Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie

Spandauer Damm 130
14050 Berlin
www.embryotox.de

Stillen in besonderen Situationen:

Beratung

(Mehrlingsgeburten, Frühgeborene, LKG-Spalte, Down-Syndrom u. a.)
Stillberatungsliste auf
www.afs-stillen.de

Stillen nach dem ersten Geburtstag

Franziska Schombach
Tel. 0 40/7 29 73 92
franziska.schombach@afs-stillen.de

Fragen zu Schreien und Schlafen

Medizinischer Beirat
Kordinatorin: Susanne Haag
Tel. 05 61/70 04 37-0
Fax 05 61/70 04 37-1
Med.Beirat@afs-stillen.de

Fragen zu Immunologie, Virologie und Mikrobiologie

Dr. Christiane Bergmann
Med.Beirat.Immunologie@afs-stillen.de

Fragen zu Beikost und Ernährung der Mutter

Doris Bamberg
Tel. 0 30/3 04 12 00

Schatten & Licht

Krise nach der Geburt e. V.
86368 Gersthofen
Tel. 08 21/49 96 96
www.schatten-und-licht.de

Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen bei Schrei-, Schlaf- und Essstörungen
www.trostreich.de

Bundesverband »Das frühgeborene Kind« e. V.

Malplaquetstraße 38
13347 Berlin

Tel. 01805/87 5877 od.
030/32 708651
Fax 023 89/53 63 22
www.fruehgeborene.de

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.

Wolfgang Rosenthal Gesellschaft
Hauptstraße 184
35625 Hüttenberg
Tel. 064 03/55 75
Fax 064 03/92 67 27

Kindernetzwerk e.V. für kranke und behinderte Kinder und Jugendliche in der Gesellschaft
Hanauer Straße 15
63739 Aschaffenburg

Tel. 0 60 21/1 20 30
www.kindernetzwerk.de/

Down-Syndrom/Trisomie 21 Down-Syndrom-Netzwerk

Eifgenweg 1a
51061 Köln
Tel. 02 21/6 00 20 30
www.down-syndrom-netzwerk.de

Arbeitsgemeinschaft Allergisches krankes Kind AAK

Nassaustraße 32
35745 Herbborn
Tel. 0 27 72/92 87 48

Deutscher Neurodermitis Bund e.V.

Spaldingstraße 210
20097 Hamburg

Tel. 0 40/23 08 10
Fax 0 40/23 10 08

Arbeitskreis Medikamente in der Muttermilch

Ingrid Hecht-Hatzis
Tel. 0 71 95/9 26 20
Fax 0 71 95/92 62 20 od.
05 71/4 04 94 80

WHO/UNICEF – Initiative »Babyfreundliches Krankenhaus« (BFHI) e.V.

Jan-Wellem-Str. 6
51429 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 04/40 45-90
Fax 0 22 04/40 45-92
www.babyfreundlich.org

Literatur

Literaturempfehlungen

Reich-Schottky, Uta (Red.), Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) (Hrsg.): Stillen und Stillprobleme. Bücherei der Hebamme, Band 1. Enke Verlag, Stuttgart 1998.

Bund Deutscher Hebammen (Hrsg.): Stillen. Der beste Start ins Leben. Selbstverlag, Karlsruhe 1999.

Biancuzzo, Marie: Stillberatung. Mutter und Kind professionell unterstützen. Urban & Fischer, München 2004.

Brandt-Schenk, Iris-Susanne: Stillen. Das Praxisbuch für die schönste Zeit mit ihrem Baby. Südwest Verlag, München 2004.

Goth-Gumberger, Marta: Stillen. Gräfe & Unzer Verlag, München 2004.

Goth-Gumberger, Marta: Stillen. Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit. Gräfe & Unzer Verlag, München 2004.

Koopmann, Sabine: 100 Fragen: Richtig Stillen. Rowohlt Verlag, Berlin 2003.

Loibl, Marianne: Von Anfang an glücklich Stillen. Droemer/Knaur Verlag, München 2005.

Lothrop, Hannah: Das Stillbuch. Kösel Verlag, München 1981.

Muß, Karin: Stillberatung und Stillförderung. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2005.

Revers-Schmitz, Inga und Nitz-Eisendle, Sabine: Praxisbuch Homöopathie für Hebammen. Hippokrates Verlag, Stuttgart 2006.

Schäfer, Christof, Spielmann, Horst und Vetter, Klaus: Arzneiverordnung in Schwangerschaft und Stillzeit: Das Nachschlagewerk für die tägliche Praxis. Urban & Fischer Verlag, München 2006

Richberg, Inga-Maria: Sanft heilen mit Homöopathie. Goldmann 2005.

Weigert, Vivian: Das kleine Stillbuch. Alles Wichtige auf einen Blick. Kösel Verlag, München 2005.

Weitere Quellen der Autorin

Benkert, Brigitte: Das Ravensburger Stillbuch. Urania-Verlag, Berlin 1997.

Benkert, Brigitte: Das besondere Stillbuch für frühgeborene und kranke Babys. Urania-Verlag, Berlin 2001.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Stillen und Muttermilchernährung: Grundlagen, Erfahrungen und Empfehlungen. Köln BZgA 2001.

Dix, Carol: Eigentlich sollte ich glücklich sein: Hilfe und Selbsthilfe für überforderte Mütter. Kreuz-Verlag, Stuttgart 1987.

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.): Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. Selbstverlag 1993.

Gotsch, Gwen: Stillen. Einfach nur Stillen. Verlag der La Leche Liga, Minden 1999.

Herzog-Isler, Christa/Honigmann, Klaus: Lasst uns etwas Zeit. Wie Kinder mit einer Lippen- und Gaumenspalte gestillt werden können. Selbstverlag der Medela AG 1996.

Kitzinger, Sheila: Ich stille mein Baby. Das umfassende Handbuch für die junge Mutter. Kösel Verlag, München 1989.

Lothrop, Hannah: Beim Stillen ganz gelassen sein. Massagen, Atem- und Körperübungen für Mütter (Audio CD). Kösel Verlag, München 2002.

Mähler, Bettina, Osenbrügge, Karin: Die ersten Wochen mit dem Baby. Rowohlt Verlag, Berlin 2000.

Medela Broschüre Hrsg.: Medela AG, Lättichstraße 4b, 6341 Baar, Schweiz.

Meintz Maher, Susan: Lösungsmöglichkeiten für Saug- und Stillprobleme. Verlag der La Leche Liga, Minden 1996.

Mitchell, Ingrid: Stillen. Rowohlt Verlag, Berlin 1993.

Nees-Delaval, Barbara: Die natürlichste Sache der Welt – Stillen. Falken Verlag, Gütersloh 1998.

Nussbaum, Margret: Wie unser Schreibaby Ruhe findet: Tipps und Ratschläge für betroffene Eltern. Marilis Kurz-Lunkenbein (Hrsg.). Pattloch Verlag, München 1998.

Reich-Schottky, Utta: Ernährung der Mutter in der Stillzeit. Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.

Salis, Bettina: Stillen. Aus der Hebammen-Praxis. 150 Fragen und Antworten. Urania Verlag, Stuttgart 2002.

Schneider, Regine: Oh Baby ... Das hatte ich mir ganz anders vorgestellt. Erfahrungen von Frauen beim ersten Kind. v. Anne Volk (Hrsg.) Goldmann Verlag, München 2001.

Sears, William: Das »24-Stunden-Baby«. Kinder mit starken Bedürfnissen verstehen. Verlag der La Leche Liga, 1998.

Springer, Skadi (1998): Sammlung, Aufbewahrung und Umgang mit abgepumpter Muttermilch für das eigene Kind im Krankenhaus und zu Hause. Leipziger Universitätsverlag 1998.

Stadlmann, Ingeborg: Die Hebammensprechstunde. Selbstverlag 2005.

Strobel, Kornelia: Frühgeborene brauchen Liebe. Was Eltern für ihr »Frühchen« tun können. Kösel Verlag, München 2004.

Verband Europäischer Laktationsberaterinnen (VELB): Leitlinien für das Stillmanagement während der ersten 14 Lebenstage auf wissenschaftlichen Grundlagen. 2000.

Weigert, Vivian: Stillen. Die schönste Zeit mit dem Baby. Mosaik Verlag 2002.

Weigert, Vivian: Das kleine Stillbuch. Kösel Verlag, München 2005.

Wir eltern: »Frühchen stillen«, Vogt-Schild Medien AG, Verlag wir eltern, In Zusammenarbeit mit Fa. Medela AG, Medizintechnik, Baar (Schweiz)

Wir eltern (Hrsg.): Stillen. Damit Sie und Ihr Baby eine glückliche Zeit haben. Verlag wir eltern 1999.

Register

Abstillen 66 82 86 87

- Abstilltabletten 86
- krankes Kind 91
- Milchbildung 86
- Wille der Mutter 87
- Abwehrstoffe 28 91
- Acidum nitricum 105
- Adrenalin 39
- Alkohol 55
- Alltag 44
- Alveolen 11 49
- Anlegen 28 29 31 33 102
 - erstes 126
 - häufiges 113 140
 - Kaiserschnitt 127
 - korrektes 18 95
 - Vater 129
- Anpassungsstörungen 119
- Anschaffungen 22
- Antibabypille 148
- Antibiotikum 108 148
- Antikörper 13
- Arbeitsgemeinschaft Freier
 - Stillgruppen 95 150
- Arnika 105 106

Baby-Blues 40

- Babyfreundliches Krankenhaus 18
- Baby-Friendly-Hospital 18
- Babymassage 120
- Babysitter 68
- Ballaststoffe 57
- Bauchschmerzen 56
- Beikost 81 82 83
- Belladonna 106
- Berufstätigkeit 76
- Beruhigungsmittel 151
- Beunruhigung 12
- Bilirubin 140
- Blähungen 56 150
- Borax 105
- Brust 10 11 13 19 20
 - Biologie 10
 - Entleerung von Hand 70

- Entzündung 108
- Veränderungen 11
- Vorbereitung 19
- Brustdrüsengewebe 11
- Brustentzündung 106 108 111
- Brusthütchen 98 123
- Brustoperation 19
- Brustumschläge 104
- Brustwarzen 32 36
 - empfindliche 10
 - finden 36
 - Flachwarze 20
 - Former 20
 - gereizte 95
 - Hohlwarze 20
 - Sexualität 66
 - wunde 95 98 105
- Brustwarzenschoner 96
- Bryonia 106 107

Calcium carbonicum 106

- Castor equi 105
- C-Griff 33 96
- Chamomilla 107
- Conium 106
- Co-Sleeping 77
- depressive Verstimmung 150
- Dreimonatskoliken 119
- Drogen 56
- Drüsenlappen 11
- Ducamara 107
- Durchfall 151
- Durchschlafen 48

Eisen 58

- Entbindung 29
- Erbrechen 151
- Erkältungsbeschwerden 90
- Ernährung 54 56 57 59
 - Empfehlungen 57
- Ernährungsset 137
- Erschöpfung 113
- Erstlingswindel 104

Familie 62

- Fettsäuren 58
- Fingeraufsatz 136
- FIPS 133

Flüssigkeitsbedarf 60

- FMS-Pulver 132
- Folsäure 58
- Fototherapie 140
- Frauenmilchsupplement 132
- Frühchengriff 138
- Frühgeborene 131 135 137
 - Abpumpen 135
 - Hilfsmittel 136
 - Kontakt 135
- Frühgeborenen-Intensiv-Pflege-Station 133

Gebärmutter 28

- Gelée Royale 116
- Geruch 91
- Geschmack 90
- Geschwister 68
- Getränke 60 114
- Gewicht 60
- Gewichtsverlust 31

Halsschmerzen 151

- Hämorrhoiden 151
- Hängebusen 89
- Haushalt 45 62 131
- Hautausschlag 59
- Hautkontakt 29
- Hebamme 7 19 31 37 40 44 72 75 91 95 96 121 129
- Hepar sulfuris 105 106
- Herpesinfektion 151
- Heultage 40
- Heuschnupfen 150
- Hilfsmittel 136
- Homöopathie 105
- Hühnerbrühe 114
- Hungergefühl 31
- Husten 151

Ignatia 107

- Immunglobuline 28
- Impfung 148
- Intimleben 64

Jod 55

- Kaiserschnitt 34 35 126 127 129
- Stillbeginn 130

– Stillposition 129
 Kalorien 54
 Kängurumethode 135
 Kirschkernkissen 108
 KISS-Syndrom 119
 Koffein 60
 Kohlwickel 104
 Kolostrum 10
 Kontakt 136
 Kontaktaufnahme 26
 Kopfgelenkinduzierte Symmetriestörung 119
 Körperkontakt 29
 Körpersprache 26
 Kümmelkörner 59

Lac caninum 106 107
 La Leche Liga 95
 La Leche Liga 150
 Läuse 151
 Let-down-Reflex 12
 Liebe 65
 Lippenherpes 151
 Lokalanästhesie 148

Magenschleimhautentzündungen 151
 Magnesium 58
 Malzbier 116
 Malzkaffee 116
 Mandelmilchreis 115
 Massage 70
 Massageöl 19
 Mastitis 108
 Medikamente 20 150
 – stillverträgliche 150
 Mekonium 28
 Milchbildung 69 114 116
 – Rezepte 114
 Milchbildungskugeln 115
 Milchbildungsöl 116
 Milchbildungstee 114
 Milchbläschen 11 49
 Milcheinschuss 17 37
 Milchgänge 11 32
 Milchmangel 107 113 114
 Milchpumpe 69 70 75
 – Handpumpe 70
 – Intervallmilchpumpe 70
 Milchspendereflex 12 28 39
 67 70

– starker 34
 Milchstau 101 102 103 104
 106 108
 Montgomery-Drüsen 10
 Müdigkeit 113
 Müslizubereitungen 115
 Mutter-Kind-Beziehung 26 82
 Muttermilch 13
 – Aussehen 13
 – entnehmen 69
 – erwärmen 74
 – füttern 75
 – Inhaltsstoffe 13
 – Lagerung 73
 – Laktose 13
 – Schadstoffe 14
 – Transport 74
 – Zusammensetzung 13
 Muttermilcheinfrierbeutel 74
 Mutterschutzgesetz 76

Nachsorgehebammen 45
 Nährhefe 115
 Narkose 148
 Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung 84
 Neugeborene 29
 Neugeborenenengelbsucht 139
 Neugeborenenmilch 10
 Nikotin 56

Osteopathie 122
 Oxytocin 11 28 39

Partner 62 64 66 67
 Passivrauchen 56
 Pfefferminze 55
 Pfefferminztee 104
 Phytolacca 106 107
 Pilzinfektion 151
 Plazenta 10 28
 Prolaktin 11 28 61
 Pucken 121
 Pulsatilla 107

Quarkwickel 104

Radfahren 61
 Rauchen 50 56
 Rhythmus 102

Rooming-in 29
 Rösti 115
 Rote-Bete-Cremesuppe mit Sauerrahm 115

Salbei 55
 Salbeitee 98 104
 Saugbereitschaft 26
 Sauger, künstliche 90
 Saugreflex 23 28
 Saugverwirrung 122 123
 Schlafrhythmus 49
 Schlafstörungen 151
 Schluckreflex 23
 Schmerzen 102 119 151
 Schnupfen 151
 Schreibaby 118 119
 Schüttelfrost 109
 Schwangerschaft 16
 Schwierigkeiten 94
 Schwimmen 61
 Selbstbehandlung 148
 Sexualität 64
 Signal 28
 Silicea 106
 Sodbrennen 151
 Soor 100 101
 Spannungsgefühl 37
 Spinalanästhesie 127
 Sport 61
 Startschwierigkeiten 28
 Stillbeginn 25
 Stillberaterin 7 20 45 72 84
 95 121
 Stillberatung 19
 Still-BH 22
 Stilldauer 84
 Stillenlagen 22
 Stillen 31 45 49
 – Bedarf 38
 – Berufstätigkeit 76
 – Hilfen 94
 – Hilfsmittel 136
 – in der Schwangerschaft 147
 – Medikamente 150
 – nach Bedarf 31
 – nächtliches 48
 – schlaffe Brust 66
 – Verhütung 67
 – von Geschwistern 147
 Stillfähigkeit 16

Stillförderung 84
Stillhormone 11
Stillhütchen 98
Stillkissen 32
Stillmahlzeiten, nächtliche 48
– in einem Bett 49
Stillpause 113 152
Stillpositionen 32 33 34
– Footballposition 33
– Hoppe-Reiter-Sitz 33
– im Stehen 34
– Liegen 33
– Rücklingsstillen 34
– Wiegeposition 33
Stillprobleme 93
Stillstreik 70 90

Stillunterbrechung 152
Stillverträglichkeit 150
Stillzubehör 95
Stress 12 39
Suchreflex 23

Tein 60

Übelkeit 151
Überlastung 102
Untröstlich schreiende Kinder
118
Unverträglichkeitsreaktion 59
Urtica urens 107

Venenbeschwerden 151
Verstopfung 151
Vitamine 58
Vormilch 10 28

Wachstumsschub 45 51
Walken 61
Wärmebehandlung 104
wunderPo 59

Zahnen 90
Zitrusfrüchte 55
Zufüttern 38
Zungenbändchen 124
Zwillinge 143 145 146
Zwischenmahlzeiten 55