

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Ein paar Worte vorab: Still-dich-ein</b>	<b>4</b>
I - ANNÄHERN	
<b>Brust oder Keule oder die Frage: Soll ich überhaupt stillen?</b>	<b>8</b>
Schnellcheck Pro & Kontra Stillen	9
Kombiniere: Stillen und Fläschchen müssen sich nicht ausschließen!	14
Quiz: Teste dein Wissen übers Stillen	15
<b>Wie es mit dem Stillen ganz anders kam, als ich dachte!</b>	<b>22</b>
Stella: Ungeahnte Glückssphären	22
Samira: Erst als der Stress nachließ, floss die Milch	24
Christiane: So ein schöner, intimer Moment	26
<b>Auf die Plätze, ...: Was du schon vor der Geburt für entspanntes Stillen tun kannst</b>	<b>28</b>
Informiere dich, wo du eine Stillberaterin oder eine Stillgruppe findest	29
Das babyfreundliche Krankenhaus – eine super Entscheidung	31
Was sollte ich vor der Geburt fürs Stillen anschaffen – und was brauche ich nicht?	35
II - ANDOCKEN	
<b>Aller Anfang ist ... besonders: So gelingt dein Stillstart</b>	<b>42</b>
Hallo Baby, da bist du ja!	43
Kolostrum – das allererste Neugeborenen-Superfood	47
Dein Busenwunder oder: Achtung, Milcheinschuss!	53
<b>Versuch macht kluch: Dein ganz besonderer Stillbeginn</b>	<b>55</b>
Stillen in besonderen Situationen – vom Stillen bei Diabetes bis zum Stillen von Babys mit Down-Syndrom	58
Interview mit Stillberaterin und Logopädin Anne Schiller: »Stillen« kommt von »ein Bedürfnis stillen«	62
<b>Komm an mein Herz, Kind! Gut angelegt oder: Wie und wann am besten stillen?</b>	<b>64</b>
Ich habe Hunger, Hunger, Hunger – habe Durst! So sagt's dein Baby	65
Eine kleine Anlegeschule	66
Smart statt (immer) Smartphone: Warum Achtsamkeit beim Stillen eine gute Idee ist	72
Stillen? Fläschchen? Zwiemilch!	74

Interview mit Pädagogin und Bindungsexpertin Dr. Eliane Retz: »Der Wunsch nach Bindung ist ein Grundbedürfnis.«	78
<b>Immer ist was! Von wunden Brustwarzen, Milchstaus und plötzlichen Stillstreiks</b>	<b>80</b>
Stillprobleme – und wie du sie löst	81
Informieren statt Abstillen: Medikamente in der Stillzeit	89
Stillfreundliches Fläschchengeben – so geht's	96
Exkurs: Sex in der Stillzeit: Interview mit Sexologin Dr. Dania Schifftan	98
<b>Schneller schlau: Kurze Frage – kurze Antwort: Alles übers Abpumpen</b>	<b>100</b>
Die wichtigsten Fragen vom Wie? und Womit? bis zum Wann? und Wohin damit? – im Handumdrehen beantwortet	
<b>Guten Appetit: Ein Fall für zwei: Gesund und lecker essen in der Stillzeit</b>	<b>108</b>
Alles im Lot mit deinem Jod?	113
Oh-D-mine: Was du jetzt über das »Sonnenvitamin« wissen solltest	115
B12 – ein wichtiges Thema nicht nur für Veganerinnen	117
Milchmythen unter der Lupe	119
Interview mit Stillberaterin Simone Weider: »Vegane Ernährung in der Stillzeit ist kein Problem – aber du musst wissen, worauf es ankommt!«	122
 <b>III - ANSCHLIESSEN</b>	
<b>Das Menü wird erweitert: Stillen und Zufüttern – was du über Beikost wissen solltest</b>	<b>126</b>
Darauf kommt es jetzt an: Die Zehn Gebote der Beikost	128
Beikoststreife: Woher weiß ich, ob mein Baby so weit ist?	131
Baby-led Weaning – was ist das eigentlich?	138
Interview mit Kinderarzt Dr. Herbert Renz-Polster: »Beikost und Muttermilch sind ein Team, keine Gegner.«	140
<b>Ende gut, alles gut: Schön war's oder: Sanftes Abstillen ohne Stress</b>	<b>142</b>
Gründe, die kein Anlass zum Abstillen sein müssen	143
Gründe, die wirklich fürs Abstillen sprechen	146
Abstillen – so geht's am besten	147
Erfahrungsbericht: Der Abstillen-und-dabei-Zunehmen-Effekt	150
<b>Auf der Langstrecke: Langzeitstillen: Ich geb noch 'ne Runde, Baby!</b>	<b>152</b>
Sechs häufige Vorurteile übers Langzeitstillen – und was wirklich dran ist	155
Interview mit Stillberaterin Bärbel Aab: »Abstillen, weil man wieder schwanger ist? Nicht nötig!«	158
<b>Zum Abschluss: Eine kleine Rückenstärkung</b>	<b>162</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>164</b>
<b>Zum Weiterlesen</b>	<b>171</b>
<b>Register</b>	<b>172</b>
<b>Impressum</b>	<b>174</b>
<b>Dank und Bildnachweis</b>	<b>175</b>