

Martha Ehler / Liane Schröder

Ich stille mein Kind

Das Handbuch für eine glückliche Stillzeit



R. BROCKHAUS VERLAG WUPPERTAL

INHALT

Vorwort	8
Einleitung	11
Ein Vorwort für Väter	15
<i>I. Das neugeborene Kind</i>	
Vom Bauch ins Bett	21
Die Grundbedürfnisse	22
Temperatur (23) – Schlaf (25)	
Saugen	28
– <i>das</i> Erlebnis der ersten Monate (28) – erster Zugang zur Welt (29) – Die »technische« Seite (30)	
<i>II. Die Brust</i>	
Anatomischer Aufbau	32
Veränderungen	33
Die Brust in der Schwangerschaft (33) – Nach der Geburt (34) – Zum Ende der Stillzeit (35)	
Gymnastische Übungen	36
Die Pflege der Brust	39
Die Vorbereitung der Brust während der Schwangerschaft (39) – Die Pflege der Brust in der Stillzeit (42)	
<i>III. Die Praxis des Stillens</i>	
Kommunikation beginnt mit dem Augenblick der Geburt .	44
Instinkt, Reflex, Erfahrung, Lernen	45
Das erste Anlegen	46
Grundregeln für das Anlegen (49)	
Stillpositionen	53
Stillen im Sitzen (53) – Stillen im Liegen (54) – Seitliches Anlegen (55)	
Zwillinge – doppelte Herausforderung und zweifaches Glück	56
Der erste Tag	57

Die erste Woche	59
Neugeborenen-Gelbsucht (61)	
Die zweite bis sechste Woche	62
Erster Wachstumsschub (62)	
Die Wochenbettzeit	64
Besuche (65) – Verunsicherung (66) – Zweiter Wachstumsschub (67)	
Zweiter bis sechster Monat	68
Das Ende der Stillzeit	70
Das Abstillen (71) – Unterbrechen des Stillens (73)	
Wachstum und Entwicklung im Überblick	74

IV. Die Praxis des Stillens – Antworten auf oft gestellte Fragen 78

Ist meine Brust zu klein? (78) – Kann ich stillen, obwohl meine Mutter keine Milch hatte? (78) – Vielleicht bin ich einfach zu nervös zum Stillen? (78) – Ist Stillen nicht primitiv und tierisch? (79) – Sind gestillte Babys wirklich besser entwickelt? (79) – Enthält Kuhmilch keine Abwehrstoffe? (80) – Macht Stillen dick? (80) – Muss ich als stillende Mutter immer beim Baby bleiben? (81) – Erfordert Stillen nicht sehr viel Zeit? (81) – Ich habe zu viel Arbeit! (82) – Kann jede Frau stillen? (83) – Wie oft soll ich stillen? (84) – Wie lange soll eine Stillmahlzeit dauern? (86) – Wie lange soll mein Baby täglich saugen? (86) – Soll ich auch nachts stillen? (86) – Ist meine Milch zu dünn? (87) – Wann hilft eine Hebamme? (87) – Wo soll mein Kind zur Welt kommen? (88) – Soll ich meinem Kind einen Schnuller geben? (90) – Was tun bei einer Saugverwirrung? (91) – Was ist das »Einschießen« der Milch? (92) – Meine Brust ist plötzlich schlaff und leer! (92) – Meine Milch wird immer dünner! (92) – Muss ein gestilltes Kind auch rülpsen? (93) – Mein Baby schreit beim Stillen und dreht sich weg! (93) – Mein Kind lehnt meine Brust ab! (95) – Mein Kind schläft immer! (96) – Mein Kind saugt zu schwach! (97) – Mein Kind spuckt! (97) – Wie nehme ich das Baby von der Brust? (98) – Ich bin plötzlich so müde! (98) – Soll ich schon etwas zufüttern? (98) – Plötzlich habe

ich zu wenig Milch! (99) – Mein Baby wurde mit der Flasche nachgefüttert! (99) – Kann man trotz Abstillmittel stillen? (99) – Wann ist der richtige Zeitpunkt um abzustillen? (100) – Was mache ich, wenn mein Kind nicht aufhören will? (101) – Unter welchen Umständen sollte ich das Abstillen forcieren? (102) – Habe ich genug Milch? (102) – Meine Milch fließt schlecht! (104) – Meine Milch »läuft über«! (105) – Soll ich nach dem Stillen die Brust leer pumpen? (106) – Wie kann ich meine Milchmenge steigern? (106) – Wie macht man eine Stillprobe? (108) – Wie kann ich die Milch ausdrücken? (108) – Soll ich Milch abpumpen? (109) – Soll ich Stillhilfen benutzen? (112) – Brauche ich einen Stillbüstenhalter? (116) – Brauche ich Stilleinlagen? (116) – Wann ist Stillen nicht ratsam? (116)

V. Stillen unter schwierigen Bedingungen

Die Massage der Brust	119
Massage zur Unterstützung des Milchflusses vor dem Anlegen (119) – Massage, wenn die Brust sehr voll ist und das Kind mit dem Saugen Mühe hat (120)	
Mängel oder Krankheiten der Brust	121
Hohl-, Flach- oder Schlupfwarzen (121) – Ich habe Angst vor einer Brustentzündung! (122) – Schmerzende oder wundete Brustwarzen (123) – Kleine Einrisse und Schründen (125) – Meine Brust schmerzt! (127) – Ich habe zu viel Milch! (128) – Milchstau (129) – Quarkauflagen für die Brust (131) – Brustentzündung (131)	
Mein Kind ist zu früh geboren	135
Mein Kind hat eine Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte (136)	
Verspäteter Stillbeginn	137
Kaiserschnitt-Entbindung (137) – Getrennt vom Kind (138) – Stillen nach einem Fehlstart (139)	

VI. Frau und Mutter – ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Heultage oder Baby-Blues	140
Müdigkeit	143

Hilfe suchen und Hilfe annehmen	144
Baby allein zu Haus - Wann kann eine stillende Mutter ohne ihr Kind etwas unternehmen? (145)	
Stillen und Berufstätigkeit	147
Kontakte	148
Entspannung und Gymnastik	149
Hilfen zur Entspannung (150)	
Alkohol und Rauchen	152
Stillen und Medikamente	153
Die Ernährung in der Stillzeit	153
Flüssigkeitsbedarf	155
Kalorien und Figur	156
Verträglichkeit Ihrer Ernährung für das Kind	157
Sexualität nach der Geburt	158
Wann dürfen wir wieder Intimverkehr haben? (158) - Es ist nicht mehr so wie früher! (158) - Ich habe keine Lust zum Sex! (159) - Liegt es am Stillen, dass ich keine Lust habe? (159) - Kann das Stillen auch das Verlangen verstärken? (159) - Für Zärtlichkeit fehlt die Zeit! (160) - Das Baby ist doch im Schlafzimmer! (160) - Die Brust schmerzt bei Be- rührung! (160) - Die Scheide ist so trocken! (161) - Emp- fängnisverhütung - Verhindert Stillen eine Schwanger- schaft? (161) - Was heißt »voll stillen«? (162) - Darf ich in der Stillzeit die Pille nehmen? (162) - Wann werde ich wie- der eine Menstruation haben? (162) - Wie wende ich die sympto-thermale Methode in der Stillzeit an? (163) - Welche andere Methode ist sicher genug? (164)	
Beckenbodentraining	165

VII. Die Gesundheit des Kindes

Die Ernährung	168
Das Kolostrum - Babys erste Nahrung (169) - Übergangs- milch (171) - Muttermilch oder reife Frauenmilch (171)	
Industriell hergestellte Säuglingsmilch	173
Der Schadstoffgehalt der Muttermilch	174
Stillen, Flaschenernährung und Umwelt (175)	

Muttermilch und Allergien	176
Nestschutz und Abwehrstoffe	177
Transport und Aufbewahrung von Muttermilch	178
Beikost	180
Was gebe ich meinem Baby am Anfang? (181) – Und was gibt man bei Zöliakie? (182) – Einige Tipps für die Beikost (183) – Wie oft soll ich noch stillen? (184) – Flüssigkeit (184) – Quark und Jogurt – Gemüse und Obst (185)	
Die Verdauung des Kindes	188
Mekonium, der erste Stuhlgang (188) – Muttermilchstuhl (189) – Blähungen (189) – Das Bäuerchen (193) – Tee für Mutter und Kind (»Stilltee«) (194) – Verstopfung (194) – Durchfall (196)	
Normalgewicht und Kalorienverbrauch	197
Nimmt mein Kind genug zu? (198) – Soll ich mein Kind wiegen? (199)	
Mein Kind ist krank!	199
Hautprobleme (200) – Augen (201) – Nase (202) – Wun- der Po (202) – Soorinfektion (203)	
Mein Kind schreit!	204
Was können die Gründe sein? (204) – Was kann ich tun? (205) – Schadet »dicke Luft«? (208) – Ich habe kein Kin- derzimmer! (209)	
Mit dem Kind unterwegs	210
Ab wann darf ich hinausgehen? (210) – Brauche ich einen Kinderwagen? (210) – Was muss ich mitnehmen? (211) – Kann ich mit dem Kind verreisen? (211) – Ich möchte mein Kind im Auto mitnehmen! (212) – Schadet die Klima- anlage im Auto? (212)	
Ein Gedanke zum Schluss	213
Adressen	214
Weiterführende Literatur	216