

Inhalt

5

»Stillen ist die normale Ernährung eines Babys«

Interview mit der Stillbeauftragten des Deutschen Hebammenverbands, Aleyd von Gartzten.

12

Was ist eigentlich in Muttermilch?

Eine Übersicht der Inhaltsstoffe von Muttermilch und künstlicher Säuglingsnahrung.

17

Folgemilch und Co.

Was ist von Produkten zur weiteren Ernährung zu halten?

26

Gar nicht so einfach: das Zusammenspiel von Muttermilch und Immunsystem
Muttermilch ist alles andere als steril. Wozu die Bakterien dienen.

35

Schmerzen beim Stillen

Was gegen anhaltendes starkes Unbehagen beim Stillen hilft.

47

Verkleinert, vergrößert, verschönert: Brust-OPs und Stillen

Für die Stillbegleitung operierter Frauen muss die Hebamme über OPs und deren Folgen informiert sein.

7

Schlafen im elterlichen Bett ist für die meisten Babys sicher

Eine neue Studie bringt überraschende Erkenntnisse.

14

Keine Muttermilch – was dann?

Orientierungshilfen zur Muttermilchersatznahrung.

20

Intuitives Stillen statt Kampf an der Brust

Stillberaterin Regine Gresens weiß, wie Mütter und Babys sich entspannen können.

28

Kolostrum in der Schwangerschaft gewinnen: neomodischer Kram oder sinnvolle Maßnahme?

Viele Gründe sprechen dafür. Aleyd von Gartzten berichtet.

39

Stillstart nach Kaiserschnitt

Hebamme Bettina Kraus und Prof. Dr. med. Michael Abou-Dakn berichten über ihre Untersuchung am St. Joseph Krankenhaus Berlin.

51

Weißer Tränen

Sarah Vogt Röthlisberger und Alice Schmid stellen die Ergebnisse ihrer Bachelorarbeit über die heilsame Wirkung der Laktation nach Kindsverlust vor.

9

Stillen und Evidenz

Utta Reich-Schottky berichtet über Fragen und Antworten aus der Stillforschung.

16

Hypoallergene Ersatznahrungen

Was man über Nahrung für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko wissen sollte.

24

Fünf, sieben oder zehn Prozent?

Wie viel Gewicht darf ein Baby nach der Geburt verlieren?

Informationen, mit denen Hebammen Müttern ungestörtes Stillen ermöglichen können.

31

Milchpumpe auf Rezept

Wer verschreibt die Pumpe, und wer kommt dafür auf?

43

Stillen und Schmerztherapie:

Auf den Einzelfall kommt es an

Angelika Urbach über Medikamente, die in der Stillzeit angewandt werden können.

54

Schwere Mütter: starke Argumente fürs Stillen

Übergewichtige Frauen sollten beim Stillen besonders intensiv begleitet werden.

57

**Relaktation und induzierte Laktation:
Für wen? Warum? Wie?**

Stillberaterin Elizabeth Hormann meint:
Wichtigstes Ziel beim Stillen ist die Mutter-
Kind-Bindung.

64

Stillen fördert Kind und Karriere

Stillberaterin Ingrid Kloster kennt Tipps für
einen guten Start in Kita und Job.

73

Windpocken oder Gürtelrose in der Stillzeit

Aleyd von Gartzen gibt wichtige Informationen,
die Hebammen kennen sollten.

77

**»Ein Kilo Leber« – oder: die Sache mit
dem Eisen**

Ein reif geborenes Baby ist in der Regel
durchs Stillen in den ersten sechs Monaten
mit allen Nährstoffen versorgt.

80

**Prävention von Zöliakie –
Gluten in der Beikosteinführung**

Was zur Vorbeugung gegen die weit
verbreitete Lebensmittelunverträglichkeit
getan werden kann.

88

Der Shop

61

**Stillen länger als ein Jahr – überflüssig
oder förderlich?**

Langes Stillen ist in Deutschland gesellschaft-
lich nicht anerkannt, dabei sprechen gute
Gründe dafür.

68

Stillen im Kontext »Frühe Hilfen«

Mütter in schwierigen Lebenslagen brauchen
besonders viel Unterstützung, um sich das
Stillen zuzutrauen.

75

Stillen bei Hepatitis B oder C – geht das?

Was erkrankte Mütter beim Stillen beachten
müssen.

78

Babyorientierte Beikosteinführung

Die Reife des Babys ist ausschlaggebend.

82

Buchrezensionen

63

**In der Schwangerschaft stillen –
warum nicht?**

Eine Untersuchung belegt, dass frühzeitiges
Abstillen in der Schwangerschaft nicht nötig ist.

70

**Die Ernährung Frühgeborener –
Muttermilch als Starthilfe**

Bei der Ernährung Frühgeborener entfaltet
Muttermilch medizinische Wirkung.