

## **Inhalt**

1 Die Bedeutung des Stillens und der Muttermilch für das Kind	4
2 Gesundheitliche Vorteile für die Mutter . . . . .	10
3 Physiologische Vorgänge bei der Milchbildung . . . . .	10
4 Die Zusammensetzung der Muttermilch . . . . .	12
5 Muttermilch aufbewahren . . . . .	19
6 Muttermilch in besonderen Situationen . . . . .	20
7 Ökonomische Aspekte des Stillens. . . . .	21
8 Ernährung in der Stillzeit. . . . .	21
9 Medikamente, Genussgifte und Schadstoffe. . . . .	23
10 Fazit . . . . .	25
11 Literatur . . . . .	26
12 Selbsttest . . . . .	28