

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort der Herausgeberin	11
Geleitwort zur deutschen Ausgabe	15
Vorwort	17
Einleitung	19
Hintergrund	23
1. Stillen – Warum?	27
1.1 Einleitung	27
1.2 Die Einschränkungen von Muttermilchersatzprodukten	27
1.3 Zusammensetzung	28
1.4 Öle	29
1.5 Muttermilch und Ersatzprodukte im Vergleich	29
– Die Vergleichstabelle des Royal College of Midwives	29
– Proteine	29
– Freie Aminosäuren	31
– Cholesterin	31
– Fettsäuren	32
– Kohlenhydrate	33
– Mineralstoffe	34
– Spurenelemente	34
– Bioverfügbarkeit	34
1.6 Biologisch anders... ..	35
1.7 Weitere Themen	35
– Fehler bei der Herstellung	35
– Fehler bei der Zubereitung	35
– Kontrolle der Zufuhr	36
– Zusammenfassung	36
– Immunologische Faktoren	37
– Weitere Substanzen	37
1.8 Nachteile der Flaschenernährung	39
– Gefahren für die Gesundheit des Kindes	39
– Nachteile für die Mutter	39
– Fertilität	40

1.9	Wirtschaftliche Auswirkungen des Nichtstillens	40
	– Literatur	42
2.	Die Stillreflexe	47
2.1	Milchproduktion und die Rolle der Laktationshormone	47
2.2	Kolostrum- und Milchproduktion in der ersten Lebenswoche	48
	– Kolostrum	48
	– Milchmenge	49
	– Milchabgabe	49
2.3	Feed-back-Hemmung der Laktation	51
2.4	Loslass-Reflex und kindliches Saugen	51
2.5	Brustveränderungen in der Schwangerschaft und um die Geburt herum	57
2.6	Größenunterschiede der Brust	57
	– Literatur	57
3.	Dauer und Häufigkeit der Stillmahlzeiten	59
3.1	Dauer der Stillmahlzeiten	59
3.2	Häufigkeit der Stillmahlzeiten	60
	– In-Gang-Bringen des Stillens	60
	– Häufigkeit des Stillens nach der ersten Woche	61
3.3	Schwankungen der Aufnahme bzw. des kindlichen Appetits	62
	– Literatur	63
4.	Richtige Stillpositionen und Anlegen des Kindes	65
4.1	Einleitung	65
4.2	Unterschiede zwischen Stillen und Flaschefüttern	65
4.3	Wann sollte der Mutter Hilfe angeboten werden?	66
4.4	Schritte zu einem korrekten Anlegen	67
4.5	Zeichen für korrektes Anlegen	71
4.6	Wie die Hebamme direkt helfen kann	74
4.7	Stillpositionen	76
	– Empfehlungen für das erste Stillen	76
	– Hilfe für die Mutter beim Stillen im Liegen	76
	– Hilfe für die Mutter beim Stillen im Sitzen	78
	– Stellungen und Haltungen der Hebamme	79
	– Literatur	79
5.	Erwiesenermaßen hilfreiche Faktoren	81
5.1	Rat und Unterstützung beim ersten Stillen	81
5.2	Stillen nach Bedarf	83
	– Uneingeschränkte Dauer	83
	– Uneingeschränkte Häufigkeit	85

5.3	Stillen in der Nacht	86
	– Der Wert nächtlichen Stillens	86
	– Rooming-in	88
	– Bedding-in	88
	– Der Schlaf der Mutter	89
5.4	Überwachen von Gesundheit und Wohlbefinden des Kindes	90
	– Gewicht	90
	– Gewichtszunahme	91
	– Gewichtsschwankungen	91
	– Stuhlgang	92
	– Allgemeine Gesundheit	93
	– Literatur	94
6.	Erwiesenermaßen schädliche Faktoren	97
6.1	Zusätzliche Flüssigkeiten für gestillte Säuglinge	97
	– Dehydratation	97
	– Ikterus	97
	– Hypoglykämie	98
	– Gefahren durch zusätzliche Flüssigkeiten	98
6.2	Wiegeproben	100
6.3	Unbegründeter «Rat» für Mütter in Bezug auf Nahrung, Flüssigkeit und Ruhe	100
	– Zusätzliche Flüssigkeiten für stillende Mütter	101
	– Zusätzliche Kalorien für stillende Mütter	101
	– Nahrungsverbote für stillende Mütter	102
	– Literatur	103
7.	Das Stillen schützen	107
7.1	Verteilen von Gratisproben an Mütter	107
7.2	Werbung für Muttermilchersatzprodukte – Der WHO-Kodex	108
7.3	Die «Stillfreundliche Initiative» und die «Zehn Schritte»	110
	– Literatur	110
8.	Überlegungen zum Stillen vor und nach der Geburt	111
8.1	Einflüsse auf den Entschluss zu stillen	111
	– Geburtsvorbereitung	112
8.2	Weiterstillen	112
8.3	Vorbeugung von Stillproblemen	113
	– Vorbereitung in der Schwangerschaft	114
	– Die Form der Brustwarzen	114
	– Vorbereiten der Brustwarzen	114

8.4	Brustpflege nach der Geburt	115
	– Sauberkeit	115
	– Cremes und Salben	115
	– Begrenzen der Stillzeiten	116
8.5	Behandlung wunder Brustwarzen	116
	– Stillpause, Abpumpen der Milch und Ändern der Stillposition	117
	– Geschädigte Brustwarzen und feuchte Wundheilung	118
	– Brusthütchen	118
8.6	Entleeren mit der Hand	119
8.7	Vorbeugung und Behandlung eines Milchstaus	120
	– Gefäßstauung	120
	– Milchstau	121
	– Vorbeugung eines Milchstaus	121
	– Behandlung eines Milchstaus	121
8.8	Vorbeugung und Behandlung einer Mastitis	122
	– Nichtinfektiöse Mastitis	122
	– Verhindern einer nichtinfektiösen Mastitis	123
	– Infektiöse Mastitis	123
	– Verhindern einer infektiösen Mastitis	123
	– Behandlung einer Mastitis	124
	– Literatur	126
9.	Seltenere Probleme	131
9.1	Bluterbrechen oder verdautes Blut im Stuhl des Kindes	131
9.2	Blut in der Milch oder im Kolostrum	131
9.3	Weißer Brustwarzen	131
9.4	Soor	132
9.5	Kontaktdermatitis	132
9.6	Diabetes	133
9.7	Epilepsie	133
9.8	Therapie mit Antikoagulanzen	133
9.9	Weitere Medikamente beim Stillen	133
9.10	Brustoperationen	133
9.11	Lippenspalte	134
9.12	Kiefer-Gaumen-Spalte	134
9.13	Trisomie 21	134
9.14	Tandemstillen	135
9.15	Brustabszess	135
9.16	Schlupfwarzen	135
9.17	HIV und Stillen	136
9.18	Hepatitis B und E	137

9.19	Hepatitis C	137
9.20	Herpes-simplex-Infektion	137
	– Literatur	138
10.	Stillen unter besonderen Umständen	139
10.1	Einleitung	139
10.2	Frühgeborene	139
10.3	HIV und Frauenmilchbanken	140
10.4	Kaiserschnitt	141
10.5	Zwillinge	141
10.6	Drillinge	142
10.7	In-Gang-Bringen der Laktation mit einer elektrischen Pumpe	142
	– Hinweise für den Gebrauch einer elektrischen Pumpe	143
	– Silikoneinsätze für Pumpentrichter	144
	– Lagerung von Muttermilch und Kolostrum	144
10.8	Alternativen zum Füttern mit der Flasche	145
10.9	Säuglinge, die nicht auf einer geburtshilflichen Station versorgt werden	146
	– Literatur	146
11.	Anhang	149
11.1	Gesundheitliche Vorteile des Stillens	149
11.2	Weiterführende englische Literatur und Videos	153
12.	Deutschsprachiger Anhang	155
12.1	Die weltweite WHO/UNICEF-Initiative «Stillfreundliches Krankenhaus» (<i>Ute Renköwitz, Hebamme und Stillbeauftragte des BDH</i>)	155
	– Die «Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen»	155
	– Das Konzept	156
	– Die Initiative in Deutschland	157
12.2	Nationale und Internationale Organisationen (<i>Jule Friedrich, Hebamme</i>)	158
	– Deutschland	158
	– Österreich	159
	– Schweiz	160
	– Internationale Organisationen	160
12.3	Deutschsprachiges Literaturverzeichnis	161
	– Fachliteratur	161
	– Stillratgeber für Frauen und Eltern	161

13.	Stillrichtlinien	163
14.	Sachwortverzeichnis	167