



- 7 **Liebe Leserin**
- 9 **Stillen – von der Natur
perfekt eingerichtet**
- 10 **Einige biologische
Grundlagen**
- 16 **Nutzen Sie die Zeit der
Schwangerschaft**
- 25 **Der Stillbeginn**
- 26 **Die ersten Stunden und Tage**
- 44 **Der Milcheinschuss**
- 49 **Die ersten Wochen mit
dem Baby**
- 50 **Der Alltag beginnt**
- 64 **Ihre Ernährung**
- 72 **Die Familie**
- 78 **Entnehmen von Muttermilch**
- 86 **Stillen und Berufstätigkeit**
- 91 **Der Übergang zur Beikost**
- 92 **Eine lange Stillbeziehung
behutsam beenden**
- 96 **Das Abstillen als natürlicher
Vorgang**
- 103 **Hilfe bei Stillproblemen**
- 104 **Schwierigkeiten im Stillalltag**
- 140 **Besondere Situationen**
- 168 **Noch einige persönliche
Worte zum Schluss**