

Vorwort von Prof. Dr. med. Michael Abou-Dakn,	8
Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe St. Joseph Krankenhaus in Berlin	
Fremde Erwartungen – selbstbestimmte Entscheidungen	15
1. Die Basis für einen glücklichen Stillstart	21
1.1 Das evolutionäre Modell der Mutter-Kind-Bindung	21
1.2 Die ideale Mutter-Kind-Interaktion	28
1.3 Schmerzvolle Trennung	32
1.4 Die Natur hat mit »Glucken« gerechnet	37
2. Die Rückkehr der Stillkunst	41
2.1 Die Stillförderung im 20. und 21. Jahrhundert	41
2.2 Stillförderung muss mutterzentriert sein	46
2.3 Leiden Mütter heute unter Stillzwang?	54
3. Stillprobleme	57
3.1 Warum ist Stillen so schwierig geworden?	57
3.2 Verschiedene Gründe für Stillschwierigkeiten	61
3.3 Die verlorene Weiblichkeit – Gespräch mit Notburga Fischer	67
3.4 Die unangenehmen Seiten des Stillens	74
3.5 Mythen, die Mütter vom Stillen abhalten	77

4. Äußere Einflüsse auf stillende Mütter	81
4.1 Setzen Stillbefürworter Mütter unter Druck?	81
4.2 Die kompetente Beraterin	84
4.3 Allomütter – Helfer oder Störer am Nest?	88
4.4 Der Abstillzwang	92
4.5 Stillen in Gesellschaft, Medien und Werbung	97
4.6 Gesellschaftliche Herausforderungen moderner Mütter	99
4.7 Entweder – oder: wo bleibt die versprochene Vereinbarkeit?	103
4.8 Stillen trotz Fremdbetreuung	109
5. Innere Einflüsse auf die stillende Mutter	114
5.1 Was eine Mutter zu dem Menschen macht, der sie ist	114
5.2 Mütter müssen genährt werden – Gespräch mit Giovanna Caffisch Allemann	117
5.3 Mütter machen es sich selbst nicht leicht	123
5.4 Mutterschaft verändert eine Frau	127
5.5 Mutterinstinkt und Mutterliebe	130
6. Die Rolle der Väter	133
6.1 Welchen Einfluss hat der Vater auf das Stillen?	133
6.2 Väter sind anders – aber genauso wichtig!	136
6.3 Wo bleibt die Beziehung?	138
6.4 Väter haben einen schwierigen Stand	141
7. Hilfreiche Überlegungen pro und contra Stillen	144
7.1 Ist nur eine stillende Mutter eine »gute« Mutter?	144
7.2 Stillt eine Mutter nur ihrem Kind zuliebe?	147
7.3 Postnatale Depression	151
7.4 Der Schönheitszwang	153
7.5 Jede Stillbeziehung geht einmal zu Ende	154

8. Selbstbewusste Mütter	158
8.1 Vision einer stillfreundlichen Gesellschaft	158
8.2 Frankreich – ein Vorzeigeland?	164
8.3 Die selbstbestimmte Entscheidung	168
9. Mutterschaft und Stillen aus historischer Sicht	173
9.1 Die Veränderung der Mutter-Kind-Beziehung durch die Sesshaftigkeit	173
9.2 Das Ammenwesen	174
9.3 Findelkinder	178
9.4 Kindsmord	179
9.5 Von der Frühgeschichte bis ins Mittelalter	181
9.6 Das Schicksal der französischen Kinder	183
Anhang	191
Anmerkungen	191
Dank	202
Literaturverzeichnis	204
Informative und wichtige Webseiten	207