

# V.Stillen

Das Stillen wird in den nachfolgenden Büchern aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet:

*Gesundheitliche und praktische Aspekte, besondere Beziehung, Ernährung während der Stillzeit, das Stillen größerer Babys sowie Abstillen.*

## V.1. BENKERT Brigitte

### **Alles über Stillen**

Ravensburger Verlag, 1995, 72 S.

Dieses schön illustrierte Buch beinhaltet alle wichtigen Informationen, die man/frau zum Stillen braucht.

Die übersichtliche Aufmachung erlaubt sowohl eine angenehme Lektüre quer durch alle Kapitel, wie auch ein punktuelles Nachschlagen. Das breitgefächerte Informationsangebot reicht vom WHO-Kodex, der Initiative stillfreundlicher Kliniken über richtiges Anlegen des Babys, wie zugefüttert werden kann ohne Saugverwirrung auszulösen, bis zum Stillen von Frühgeborenen oder Zwillingen. Schade ist nur, dass das schöne Titelbild kein richtiges Anlegen zeigt: Das Baby nuckelt mit eingezogener Unterlippe an der Brust, wenn die Mutter es länger als fürs Foto so weiter stillt, wird sie wunde Brustwarzen bekommen (Glücklicherweise ist das richtige Anlegen im Textteil im Innern richtig erklärt).

## V.2. BENKERT Brigitte

### **Das Ravensburger "Stillbuch"**

**Ein Standardwerk, das ausführlich alle Aspekte rund um das Stillen behandelt**

Ravensburger, 1997, 192 S.

Zur Einführung wird auf die symbolische Bedeutung der Muttermilch in den verschiedenen Zeitepochen hingewiesen. Die Gesellschaft nimmt großen Einfluß auf unser Stillverhalten, oft zweifelt die junge Mutter an der Fähigkeit, ihr Kind zu stillen. In diesem Buch bekommen die Mütter / Eltern die Gelegenheit fachgerechte Informationen über die Anatomie der Brust, die Milchbildung, die Zusammensetzung der Milch, das Anlegen, bis zum Stillen in schwierigen Situationen zu erhalten. Alternative Fütterungsmethoden und Stillhilfsmittel werden vorgestellt und erläutert.

Weitere Themen dieses Buches sind verschiedene Krankheiten bei der Mutter oder beim Kind und die Medikamenteneinnahme, die das Stillen erschweren könnten.

Da viele Mütter sich mit der Gewichtsentwicklung beim Stillen ihrer Kinder auseinander setzen, hat die Autorin auch diesem Thema ein Kapitel gewidmet.

Die Autorin behandelt die verschiedenen Themen sehr ausführlich und objektiv. Durch viele Abbildungen wird das Buch sehr verständlich, ist wohlgegliedert und als Nachschlagewerk für junge Mütter und Eltern sehr geeignet.

## V.3. BRANDT-SCHENK Iris-Susanne

### **Stillen**

**Das Praxisbuch für die optimale Ernährung Ihres Säuglings**

**Für die schönste Zeit mit Ihrem Baby - was junge Mütter wissen sollten**

Südwest-Verlag, 1998, 96 S.

Die häufigsten Fragen junger Mütter zu Stillproblemen, Stillzeiten, Saugverwirrung, Baby Blues, Gewichtszunahmen, Ernährung der Mutter, Genuss- und Suchtmitteln, dem Abstillen und viele mehr werden von der erfahrenen Autorin Iris-Susanne Brandt-Schenk (Laktationsberaterin IBCLC) verständnisvoll und sachkundig beantwortet.

Ein Praxisbuch für die optimale Ernährung des Säuglings, knapp und übersichtlich gestaltet und mit Fotos aufgelockert. Ein empfehlenswertes Buch für werdende Eltern.

## V.4. BUMGARNER Norma Jane

### **Wir stillen noch...**

**...über das Leben mit gestillten Kleinkindern**

La Leche League International, 1996, 259 S.

Dieses Buch ist Labsal für die mitunter verunsicherte mütterliche Seele. Da ist zu lesen, dass es doch keine Ausnahme ist, sein Kind nach dem ersten Geburtstag noch zu stillen, wenn das Ende dieser innigen Zweisamkeit noch keineswegs in Sichtweite scheint und weder Mutter noch Kind die Absicht haben, dem Fläschchen den Vortritt zu lassen.

Es werden Fragen behandelt, die sich jede Mutter nach dem 6. bis 8. Monat Vollstillen stellt. Handfeste und brauchbare Ratschläge zeigen, wie mit "ewigen Nörglern" im Familien- und Bekanntenkreis umgegangen werden kann, ohne dabei seinen Standpunkt und seine Sicherheit in Bezug auf das Beste für sein Kind zu verschweigen.

Die Leserin wird sich bewusst, dass viele negative Gefühle gegenüber dem Stillen über das erste Lebensjahr hinaus oft von außen in die intakte Mutter-Kind-Beziehung hineingetragen werden.

Das Kapitel "Für Väter - Ihr seid auch Eltern" sollte Pflichtlektüre für jeden Vater sein, am besten schon vor der Geburt. Mit Einfühlbarkeit und Hintergrundwissen beschreibt die Autorin, dass es auch beim Stillen um eine gesunde Beziehung zwischen Mutter und Vater und auch zwischen Kind und Vater geht. Wenn sich die Mutter ohne Druck und ohne schlechtes Gewissen dem Kind widmen darf, wird sie ihren Partner für sein Verständnis noch mehr lieben.

Wie lange das Stillen gehen kann, ist bereits aus den Kapitelüberschriften am Ende des Buches zu erkennen "Stillen von Zweijährigen, Dreijährigen und Kindern über vier Jahren". Wie lange gestillt werden kann, ohne für die Beteiligten eine Plage zu sein, wird anhand von Erfahrungen von Müttern anschaulich dargestellt.

Die wichtigste Botschaft in diesem Buch lautet "Du kannst das Abstillen - zu deinem Besten und dem des Kindes - vergessen". "Vergessen" wird im Sinne von einfach sein lassen verstanden, von alleine passieren lassen. Das Kind zeigt selbst, wann es zum Loslassen bereit ist, wann es sich wegentwickeln möchte, wann die Mutter nicht mehr so gebraucht wird.

Ob die Stillzeit kurz oder lange dauert, sie sollte wenn möglich mit einer, für beide Seiten, innigen und ungestörten Stillbeziehung verbracht werden. Daher ist dieses Buch für alle Mütter empfehlenswert, denn das positive Gefühl gegenüber dem Stillen, das hier vermittelt wird, können alle Familien brauchen.

## V.5. BUMGARNER Norma Jane

### **Mothering your nursing toddler**

**(idem Wir stillen noch)**

La Leche League International 2000, 308 p.

How long are you going to nurse that baby? Six months? Eight months? A year? What if you celebrate your baby's first birthday and your little one is still nursing, with no sign of letting up any time soon?

Many a modern mother has felt as though she has embarked on uncharted waters as she continues to breastfeed a child into toddlerhood. The child's need to nurse is clear - but mother has lots of questions. The author puts the experience of nursing an older baby or child in perspective, within the context of the entire mother - child relationship. She cites biological, cultural, and historical evidence in support of extended breastfeeding and shares stories gleaned from thousands of families in which nursing and natural weaning have been the norm.

With warm insight into the needs of both mothers and children, this book covers what parents need to know about nursing toddlers.

## V.6. BUMGARNER Norma Jane

### **Le bambin et l'allaitement**

**(idem Wir stillen noch)**

La Leche League 1989, 207 p.

L'auteur explique pourquoi certains enfants têtent au-delà de la petite enfance (et pourquoi leur mère le permet). Elle nous dit comment les mères ont répondu aux curieux, ont fait face aux pressions extérieures, et ont bien vécu leur vie d'épouse durant ces années parfois frustrantes, mais toujours palpitantes. Elle nous parle de l'amour et des limites pour l'enfant de deux, trois et quatre ans.

Il n'existe pas de règle fixe quant au moment où un bambin devrait se sevrer; n'en cherchez donc pas ici. Vous devrez trouver vos propres réponses. Norma Jane nous a fourni d'excellentes lignes à suivre pour nous aider à faire la part des choses. Elle parle par expérience, ayant elle-même allaité ses enfants. Elle a aussi discuté avec beaucoup d'autres mères, ce qui lui permet de refléter un vaste

éventail d'expériences et d'attitudes. Elle a écrit un ouvrage qu'on pourrait qualifier de manuel de "survie" de la mère nourrice, d'une valeur inestimable pour toutes celles qui désirent acquérir de nouveaux points de vue sur la vie de tous les jours avec leurs petits.

V.7. CAFARELLA Jane

### **Breastfeeding ... naturally**

Nursing mothers' Association of Australia 1996, 228 p.

The best available book on breastfeeding from downunder. Easy to read, very well structured.

V.8. CRONJAEGER Marietta

### **Das Stillkochbuch**

#### **Über 100 Rezepte - lecker und bekömmlich für Mutter und Baby**

Kösel, 1998, 141 S.

Die Autorin gibt vorab wertvolle Tipps für die stillende Mutter, um dann mit einer ganzen Palette an guten Rezepten für süße und pikante Gerichte, ein wirklich brauchbares Kochbuch anzubieten.

Ein paar Gramm Butter oder Schlagsahne extra machen die Gerichte gehaltvoller für stillende Mütter und Genießer.

Darüber hinaus sind die Anleitungen für die Gerichte so verständlich und leicht beschrieben, dass sogar Ungeübte gut damit umgehen können und sich oder anderen eine Leckerei bereiten können.

Die Rezepte enthalten von "Getränken für die Mütter", "Frühstücksideen" über "Aufläufe", "pikante Kleinigkeiten", bis zu "Nachspeisen und Kuchen" vieles mehr. Es wird eine Liste erstellt mit Hinweisen zu gut und schlecht verträglichem Obst für Mutter und Kind. An dieser Stelle könnte der Eindruck entstehen, eine stillende Frau müsste auf vieles verzichten. Besser wäre der Hinweis, die "kritischen" Nahrungsmittel in kleinen Mengen auszuprobieren und die Signale ihres Babys zu beachten.

Auch recht ungesunde Nahrungsmittel wie Leberwurst, Schweinefett und Salami werden aufgeführt, was jedoch kritisch zu betrachten ist. Schade ist auch, dass keine Vollkornrezepte angeboten werden und dass als Süßungsmittel Fabrikzucker angegeben ist.

Ein nur bedingt empfehlenswertes Buch.

V.9. GOTSCH Gwen

### **Stillen - Einfach nur stillen**

La Leche Liga, 1999, 142 S.

Ein Stillbuch mit allen wichtigen Informationen zur Vorbereitung auf die Stillzeit und als Begleiterin während der Stillzeit. Treten spezielle Themen oder Fragen auf, wird auf weiterführende ausführliche Literatur oder auf die Hilfe von Stillberaterinnen verwiesen. Ein gut zusammengefasster Ratgeber, der sich schnell und einfach liest und doch alles Wichtige anspricht und dabei immer den richtigen Ton trifft.

V.10. GUOTH-GUMBERGER Martha / HORMANN Elizabeth

### **Stillen**

#### **Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit**

Gräfe und Unzer, 2000, 191 S.

Viele praktische Fragen zum Stillen beschäftigen Mütter in der Schwangerschaft und vor allem nach der Geburt. In diesem Buch finden Sie ausführliche Beschreibungen und Lösungsvorschläge für zahlreiche Fragen, viele Anregungen, praktische Hinweise und hilfreiche Tipps. Sie können sich bereits vorab über das Stillen informieren oder Kapitel für Kapitel nachlesen, was Sie in den einzelnen Phasen der Stillzeit erwartet.

Ein guter Stillbeginn in den ersten Stunden und in der Wochenbettzeit erleichtert die folgenden Monate entschieden, und Sie erfahren, worauf es dabei besonders ankommt: richtiges Anlegen, gute Stillpositionen, Häufigkeit und Dauer der Stillmahlzeiten, Umgang mit Schwierigkeiten.

Ein gelungener Ratgeber von zwei Still- und Laktationsberaterinnen.

V.11. HENZINGER Ursula

### **Stillen**

#### **Die Quelle mütterlicher Kraft**

Walter Verlag, 1999, 271 S.

Ursula Henzinger ist mit diesem Buch ein einzigartiges Werk gelungen, welches sich mit der Geschichte, mit dem Einfluss der Gesellschaft, mit den unterschiedlichen Kulturen im Hinblick auf Frauen- und Mutterrolle, Stillmythen, Handhabung des Stillens und mit der Mutter-Kind Bindung auseinandersetzt. Die Vater-Kind Bindung ist vom Ursprung her gleichwertig. Väter haben eine angeborene fürsorgliche und zärtliche Beziehung zu ihren Kindern, wenn sie nicht durch gesellschaftliche Vorgaben und Klischees daran gehindert werden wie z.B.: Kinder kriegen und Kindererziehung ist Frauensache. Dieses Klischee hat jahrzehntelang in Deutschland und Luxemburg Väter aus den Kreißsälen ferngehalten und Väter in die reine Geldverdienerrolle für die Familie gedrängt.

Das Märchen der Schlangen-Amme begleitet die Leser/innen durch die vier Hauptkapitel des Buches - I Die Frau und der Säugling; II Die Frau und das Kleinkind; III Vater-Mutter-Kind; IV Abschiednehmen: Abstillen

In diesem Buch wird durch den Einblick in die Kulturgeschichte und die Vergangenheit bewusst gemacht, dass Stillen ein zentraler, aber eben nur ein Teil eines umfassenden Ganzen ist und dass es für eine stillende Frau bedeutend sein kann, ihre Familiengeschichte, ihre Stillgeschichte mit ihrem Kind im Zusammenhang mit der Kulturgeschichte zu sehen. Erfahrungen aus den Generationen zuvor - Erfahrungen der Mütter, Großmütter, Urgroßmütter prägen das Leben und die Fähigkeiten der heutigen Frauen entscheidend mit.

In diesem Buch sind so viele "Bonbons" zu finden, so viele Hintergründe beleuchtet, die bewusst machen, wie so manches Stillproblem herangezuchtet wurde, dass es für jeden der in diesem Bereich tätig ist eine besondere Herausforderung bedeutet sich auf dieses Buch einzulassen. Und sicherlich lohnt es sich, dieses Buch mehrmals zur Hand zu nehmen und zu lesen!

V.12. HILSBURG Regina

### **Stillen - Das Beste für ihr Baby**

Rororo, 1997, 249 S.

Dieses undogmatische Stillbuch, aus der Erfahrung einer vierfachen Mutter geschrieben, lässt viel Raum um seinen eigenen Weg zu finden. Es enthält weniger "Fachwissen" als andere Stillbücher, aber doch auch ausreichend für eine gelungene Stillzeit. Leider haben sich einige Fehlinformationen eingeschlichen und einige Fotos zeigen ungünstige Stillpositionen (Seite 31, 33). Darüber hinaus enthält es wichtige Informationen über das Leben mit dem Baby z.B. persönliche Mobilität, Stillen, Sex und Partnerschaft, Schlafen, Berufstätigkeit. Das Buch zeigt auf lockere Art und Weise wie Babybetreuung und Stillen in ganz verschiedene Lebensentwürfe passen können und wie die Bedürfnisse des Babys, die eigenen und die der Umwelt gegeneinander abgewogen werden können. Die Themen Beikost und Abstillen runden das Buch ab. Mehr als nur ein Stillbuch.

V.13. KITZINGER Sheila

### **Ich stille mein Baby**

#### **Das umfassende Handbuch für die junge Mutter. Informationen und praktische Anleitungen. Mit vielen farbigen Fotos.**

Kösel, 1989, 160 S.

Dieses noch immer am reichsten bebilderte Stillbuch ist einfach eine Augenweide. Leider zeigten in der alten Ausgabe viele Stillfotos, beim genauen Hinschauen, eine ungünstige Stillposition, die zu wunden Mamillen führen kann. Auch in der neuen Ausgabe gibt es immer noch Fotos zu sehen, wo das Baby nicht der Mutter zugewandt liegt und seinen Hals verrenken muss, um die Brust zu fassen (z.B. S.17, S.23, S.28, S.43, S.136 und einige mehr). Auch einige Handhaltungen, die Zug auf die Brustwarze ausüben oder Milchgänge abdrücken können, sind manchmal zu sehen (S.22, S.162).

Der Text ist sehr einfühlsam geschrieben und enthält viele Informationen. Das Kapitel über Hilfe beim Anlegen spiegelt eine oft angewandte aber sehr eingreifende Praxis wider. Erstaunlicherweise ist die Saugverwirrung gar nicht thematisiert.

Ein schönes Buch, das aber leider mit einigen Mängeln behaftet ist.

#### V.14. KITZINGER Sheila

##### **Breastfeeding**

(idem *Ich stille mein Baby*)

**How to give your baby the best start in life**

Dorling Kindersley Book, 1998, 167 S.

The classic guide to successful breastfeeding, fully revised and expanded to meet the needs of today's new mothers. This book shows marvellous photos of interaction between mothers and babies and of nursing mothers but unfortunately some of the photos show babies with a poor latch on the breast only taking the nipple and sucking it. However in the written text correct latch on is well explained.

#### V.15. LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL (Hrsg)

##### **Handbuch für die stillende Mutter**

Schüler Ag, Bielen, 1994, 425 S.

Dieses Buch beruht auf den Erfahrungen bei der Beratung vieler tausende stillender Frauen und vermittelt Ihnen

\* wie Sie sich in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereiten können

\* wie bald nach der Geburt Sie das erste Mal Ihr Baby anlegen

\* wie Sie für reichlichen Milchfluss sorgen können

\* welchen Schutz das Stillen Ihrem Baby gegen Krankheiten bietet

\* wie Sie häufig auftretende Stillprobleme erkennen und überwinden

\* wie Sie die Milchmenge steigern können, wenn die Milch vorübergehend "versiegt" ist

\* wann und wie Sie feste Nahrung einführen

\* wie das Stillen die Mutter-Kind-Beziehung fördert

\* was einzelne Mütter und Väter über das Stillen und ihre Beziehung zum Kind berichten

Dieser reich illustrierte Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie mit Gelassenheit das Stillen und Muttersein genießen können, so dass dadurch Ihre ganze Familie eine Bereicherung erfährt.

#### V.16. LIGUE INTERNATIONALE LA LECHE

##### **L'art de l'allaitement maternel**

(idem *Handbuch für stillende Mütter*)

Les Editions de l'homme, 1995, 378 p.

Ce livre, basé sur les conseils prodigués à des centaines de milliers de mères nourrices, répondra à toutes vos questions:

\* Comment vous préparer durant la grossesse en vue

d'assurer un bon départ à l'allaitement

\* Quand commencer à allaiter après l'accouchement

\* Comment établir et entretenir une sécrétion lactée abondante

\* Comment l'allaitement protège votre bébé contre les maladies

\* Comment identifier et surmonter les difficultés courantes d'allaitement

\* Comment rétablir votre sécrétion lactée en cas de "tarissement" temporaire

\* Quand et comment introduire les aliments solides

\* Comment l'allaitement aide à la formation du lien mère-enfant

On y trouvera aussi des témoignages personnels de parents sur l'allaitement vu comme un moyen d'établir une relation avec leur enfant.

Cet ouvrage vous aidera à vous détendre et à prendre plaisir à allaiter et à mater votre bébé, d'une façon telle que votre famille tout entière s'en trouvera enrichie!

#### V.17. LOTHROP Hannah

##### **Das Stillbuch**

Kösel, 2000, 338 S.

Dieses Standardwerk für die Stillzeit, mit fast 400 Seiten, ist mehr als nur ein Buch übers Stillen. Selbstverständlich enthält es alle Informationen damit das Stillen klappt, diese sind in Hannahs besonderem freundlichen ansprechenden Stil geschrieben, so wie wenn eine weise Freundin einen begleiten würde.

Das Stillbuch widmet sich auch ausführlich der ganzheitlichen Einstimmung aufs Mutterwerden, regt schon in der Schwangerschaft dazu an, sich auf die Veränderungen mit einem Baby einzustellen und sich dementsprechend zu organisieren, damit die erste Zeit nicht durch Hektik belastet wird. Information zur Geburt ergänzen den vorgeburtlichen Teil. Als ganzheitliches Buch rundet ein Kapitel über Naturheilverfahren das Gesamtangebot ab. Diese allumfassende Ganzheitlichkeit ist für die einen Leserinnen ein tolles Angebot, andere die nur Informationen zum Stillen suchen empfinden es vielleicht als zu umfassend und breitgefächert. Nur einige Kleinigkeiten sind aufgefallen: Hannah Lothrop empfiehlt eine bestimmte Handpumpe, diese ist aber leider in der Praxis nicht immer effektiv. Sie empfiehlt bei Flaschenfütterung einen der Mutterbrust nachempfundenen Sauger zu wählen, einen solchen gibt es jedoch nicht.

Leider hat die Titelbildredaktion (wie so oft bei Stillbüchern), die unabhängig von der Autorin den Einband bestimmt, gepatzt: das Baby vom Einband nuckelt oder lutscht nur vorne an der Brustwarze. Schade, hier wurde die Chance vertan ein Bild von einem richtig trinkenden Baby in die Köpfe zu prägen. Trotz dieser misslungenen Verpackung ist der Inhalt sehr empfehlenswert.

#### V.18. LOTHROP Hannah

##### **Breastfeeding naturally**

(idem *Das Stillbuch*)

Fisher Books, 1999, 288 p.

This basic book on breastfeeding includes even more than all important breastfeeding topics (f. ex. Natural remedies, preparing for your baby, living with your baby). 280 pages full of useful information starting in pregnancy and accompanying you through the first year with the baby.

#### V.19. LOTHROP Hannah

##### **Beim Stillen ganz gelassen sein**

**Massagen, Atem- und Körperübungen für Mütter**

Kösel, 1998, 69 Minuten, CD

Hannah Lothrop, hat eine CD besprochen mit Übungen, die helfen, im aufreibenden Alltag mit einem kleinen Baby wieder zu Atem zu kommen, zu entspannen und die Milch fließen zu lassen.

Die ersten Übungen, die ungefähr eine halbe Stunde dauern, stellen eine nicht zu unterbrechende Sequenz dar. Dank ihrer angenehmen Stimme lässt Hannah Lothrop den Alltagsstress von uns abfallen und führt die Frauen auf eine "Insel", wo sie Kraft tanken können, wo sie, die im Moment so viel geben, wieder ihre Batterien aufladen können. Die weiteren Übungen können einzeln, bei Bedarf sogar mit Baby, ausgeführt werden und bieten kleinere minutenlange Ruhepausen.

#### V.21. NYLANDER Gro

##### **Natürlich Stillen!**

(**Breast ist Best**)

Norwegen, 1996, 37 Minuten, VHS

Deutsche Übersetzung Iris Susanne Brandt-Schenck,

Ein Film über das Stillen, die Muttermilch und den ersten Kontakt mit dem Neugeborenen. Was macht Muttermilch zur idealen Ernährung für Babys? Welche Probleme kann es beim Stillen geben? Wie können Eltern dem Neugeborenen den besten Start ins Leben geben?

Der Film eignet sich zur Vorbereitung auf das Stillen und zum Gebrauch in Kursen die auf die Elternschaft oder die Geburt vorbereiten. Er ist aber auch sehr gut geeignet für den privaten Gebrauch, als Ersatz oder Ergänzung zu schriftlichem Informationsmaterial.

Als Geschenk für junge Eltern ist diese VHS-Cassette nützlich, sinnvoll und hilfreich um die ersten Probleme beim Stillen besser zu meistern. Im Verlauf der Stillzeit bietet der Film dann immer wieder neue Informationen sowie Motivation und Rückhalt.

V.22. PAJUCARA GUIMARÃES MAROOQUIM Maria  
MAGALHÃES SHANER Rebecca Ann

### **Amamentar, Por Que Não?**

La Leche League de Maceió, 1992, 244 p.

"Amamentar è um acto de amor". Com esta frase começa este livro de La Leche League. Nele se encontra todas as informações necessárias para obter um bom êxito na amamentação.

Todos as temas estão presentes como as vantagens da amamentação onde várias mães testemunham de diferentes experiências pessoais, como evitar certas dificuldades como mamilo doloroso, infecção, pouco leite, greve do peito etc. Mostra igualmente com imagens a técnica de extrair o leite do peito. Fala também da importância do papel do pai não só durante a amamentação como da gravidez à amamentação.

Resumindo, este livro será extremamente útil a todas aquelas mães que já amamentaram, que estão amamentando ou que desejam amamentar os seus filhos. O livro, sem dúvida, transmite mensagem de técnica de amor e de segurança no manejo da arte instintiva e natural que é a amamentação.

V.24. SALIS Bettina / MUIR Claudia

### **Was stillende Mütter essen sollen**

#### **Die richtige Ernährung für Mutter und Kind**

Rororo, 1997, 184 S.

Im ersten Teil des Büchleins beschreiben die Autorinnen, eine Hebamme und eine Ernährungsberaterin, die seelischen und körperlichen Veränderungen nach der Geburt und geben praktische Tipps für die Bewältigung des Alltags, wobei ein Kapitel sich an die Väter wendet. Das Vorurteil, dass stillende Mütter auf so vieles in ihrer Kost verzichten müssen, wird beiseite geräumt. Hingegen werden hilfreiche Anregungen gegeben wie mit Bauchschmerzen bei Babys umgegangen werden kann. Nach einer Einführung in die Ernährungslehre, wobei die Bedürfnisse der stillenden Mutter besonders berücksichtigt werden, folgt der Rezeptteil, gegliedert nach den Jahreszeiten. Die verschiedenen Mahlzeiten sind manchmal schnell zubereitet, manchmal dauert's etwas länger. Oft ist eine Vorbereitungszeit angegeben, die es ermöglicht, sich ein gutes Essen am Vortag vorzubereiten oder vorbereiten zu lassen. Immer berücksichtigen die Zubereitungen die besonderen Anforderungen an die Kost einer stillenden Mutter, das gilt auch für die Desserts und die Mixgetränke. Dieses empfehlenswerte Buch beschränkt sich auf das Wesentliche, ist schnell zu lesen und reich an sinnvollen Anregungen!

V.25. THIRION Marie

### **L'allaitement**

Editions Albin Michel, 1999, 359 p.

Un guide pratique, qui a connu un succès considérable dès sa première parution, ce livre apporte des réponses réconfortantes et chaleureuses à toutes les questions que peuvent se poser les futures ou les jeunes mères.

"Il est temps de réapprendre les bases de cette fonction pourtant si naturelle, de les expliquer clairement, afin de redécouvrir l'importance et le plaisir de nourrir son enfant", dit Marie Thirion, pédiatre, mère de trois enfants.

V.26. BENKERT Brigitte

### **Das besondere Stillbuch für frühgeborene und kranke Babys**

Ravensburger, 2001, 128 S.

Dieses Stillbuch ist besonders einfühlsam in der Sprache und es macht Mut in der schwierigen Zeit nach der zu frühen Geburt oder der Geburt eines kranken Kindes. Eigentlich richtet das Buch sich an Mütter; aus den vielen Sachinformationen können aber auch alle in diesem Bereich Arbeitende einen Nutzen ziehen, da eine sehr fortschrittliche, stillfreundliche Frühgeborenenpflege beschrieben

wird. In der emotional sehr stark belasteten Zeit trifft die ruhige Sprache des Buches, die immer verschiedene Möglichkeiten aufzeigt, die Eltern auffordert ihre Grenzen zu erkennen, ihre Entscheidungen sorgfältig abzuwägen, genau den richtigen Ton. Als Stillbuch ist das Buch auch über die Frühgeborenen - oder Krankenzeit hinaus ein guter Begleiter, da alle Stillthemen dargestellt werden. Weitere Themen rund um Frühgeburt werden in anderen Büchern über Frühgeborene gut ausgeführt, somit stellt dieses Buch eine gute Ergänzung zu diesen Büchern dar, da in diesen das Stillen oft wenig Raum hat.

V.27. MINOT Cathérine et Philippe

### **A l'aube de l'allaitement**

Film, 2003, 28 minutes

Ce nouveau vidéo sur l'allaitement est centré sur les premiers jours de l'allaitement. Il présente par l'image et la narration l'établissement de l'allaitement de la première mise au sein en salle de naissance jusqu'à l'allaitement de retour à domicile, au jour 5. Il présente les changements, les adaptations, les interactions et donne une vue réelle des premiers jours en présentant le colostrum, la montée laiteuse, les sensations de gonflements, les selles de bébé, sa perte de poids, ses états de somnolence, l'état émotionnel de la mère, etc. Il s'agit ici d'un film à voir et à revoir en se préparant pour l'allaitement. Il ne reste que 2 petites critiques à formuler: Bien que la plupart des scènes font bien attention et expliquent la bonne prise du sein, plusieurs images présentent quand même un bébé mal placé. Les états d'éveil et de sommeil du bébé sont développées, mais comme image et texte ne vont pas toujours de pair ce qui est une occasion manquée pour illustrer ces différents états par l'image. Le film est à recommander pour les informations sur le début de l'allaitement pour en savoir plus sur la poursuite, un bon livre sera utile et devra le compléter.

V.28. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

### **L'allaitement maternel**

La voie lactée

Editions Jouvence, 2003, 95 p.

Rédactrice en chef de la revue "Allaiter aujourd'hui" et animatrice de groupes d'allaitement de La Leche League, cette maman a allaité ses trois garçons avec plaisir. En écrivant ce livre de poche elle veut non seulement faire partager ce plaisir avec d'autres mamans, mais aussi les aider devant certains problèmes. Bien qu'elle écrit elle-même pour approfondir le sujet, aucun livre ne vaut l'art de l'allaitement maternel de La Leche League. Néanmoins je suis d'accord pour dire que ce petit manuel est très riche en informations pour les mamans qui n'ont pas trop de problèmes. Il est divisé en deux parties:

- Les bienfaits de l'allaitement maternel non seulement pour l'enfant mais également pour la mère.
- Des questions et des réponses et comment faire pour que ça marche.

Donc un petit livre, mais riche en informations qui peut vous aider dans la vie de tous les jours pendant la période où vous allaiterez votre enfant.

V.29. KOOPMANN Sabine

### **100 Fragen: Richtig stillen**

Rororo-Verlag, 2003, 113 S.

Die Autorin, freiberufliche Hebamme und Stillberaterin, liefert in diesem Buch solides Basiswissen zum Stillen. Im ersten Kapitel "Wunderwerk Brust" erklärt sie die Anatomie und Physiologie der Brust, um danach auf die Einstimmung auf das Stillen bereits in der Schwangerschaft einzugehen. Es folgen wichtige Informationen für einen guten Stillbeginn, insbesondere was das erste Stillen und das korrekte Anlegen anbelangt. Auch Alltagsfragen rund ums Stillen, das Gedeihen des Babys und das Thema Geschwister werden eingehend behandelt. Unter der etwas unpassenden Kapitelüberschrift "Stillen in besonderen Situationen" werden neben verschiedenen Stillproblemen (wunde Brustwarzen, Milchstau, usw.) und Erkrankungen von Mutter und Kind auch die Themen Zwillinge, Sport, Rückstände von Fremdstoffen in der Muttermilch, Berufstätigkeit

und Stillen sowie Empfängnisverhütung in der Stillzeit erörtert. Insgesamt ein informatives, schön aufgemachtes und gut zu lesendes Buch.

V.30. BRÜCKNER Heinrich, Dr. Med. / BRÜCKNER Helga

### **Richtig stillen**

Verlag Gesundheit, 1996, 219 S.

Ein etwas älteres Buch aber kompetent und komplett im Inhalt. Alles Wissenswerte ist auch heute noch aktuell. Also empfehlenswert als Lesebuch für Schwangerschaft und Stillzeit.

V.31. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

### **Anthologie de l'allaitement maternel**

Jouvence Editions 2002 141 pages

Dans ce livre Claude-Suzanne Didierjean a sélectionné précieusement par 135 textes sur l'allaitement maternel. Elle est mère de 3 garçons et s'interroge sur la naissance depuis plus de 25 ans. Elle participe à de nombreuses associations et a écrit plusieurs ouvrages autour de la naissance, l'allaitement et la parenté.

Comme l'écrit si bien Michel Odent (obstétricien de réputation internationale) dans le préface: "Il est impossible de résumer une œuvre aussi originale et aussi riche que ce livre." Cet ouvrage nous introduit dans des milieux culturels d'une extrême diversité. L'auteur a rassemblé dans ce livre un beau panorama de l'allaitement à travers le temps et l'espace. Ces textes littéraires sur l'allaitement ont été écrits par des femmes qui en avaient sans doute eu l'expérience ou par des hommes bons observateurs. La majorité de ces textes décrivent les bonheurs de l'allaitement, que ce soit pour le bébé, la mère (ou les "spectateurs", à commencer par le père). On y trouve aussi les "galères", les douleurs, le bébé qui ne prend pas de poids, les interdits d'hier (et d'aujourd'hui encore) responsables de tant d'échecs: ne pas prendre le bébé dès qu'il pleure, ne pas donner le sein plus que toutes les trois ou quatre heures, etc. Je dois dire que vers la fin, certains textes ne sont plus de notre vécu. "Allaitement spéciaux" décrit des situations qui peuvent étonner et même voir choquer. Pour nous, l'allaitement est tellement lié à la relation d'une mère à son enfant que nous avons du mal à concevoir qu'en d'autres temps et sous d'autres cieux, pas si lointains finalement, une femme puisse avoir certains comportements.

Un livre à lire quand on s'intéresse aussi à la lointaine histoire de l'allaitement avec toutes ses facettes.

V.32. BENKERT Brigitte

### **Einfach stillen**

Urania Verlag, 2005, 192 S.

Dieses neue Buch von Brigitte Benkert, hauptberufliche Laktationsberaterin IBCLC und mehrfache Autorin von Büchern zum Thema Stillen, kann alle Informationsansprüche von werdenden und jungen Eltern erfüllen. Es birgt ebenfalls Weiterbildungsfutter für Leute, die beruflich mit Babys und Kleinkindern arbeiten. Übersichtlich aufgebaut ist es in die folgenden großen Kapitel aufgliedert: Wissenswertes über das Stillen, Rund um die Stillpraxis, Mutter und Kind in besonderen Situationen und Stillprobleme erfolgreich lösen.

Das Kapitel "Wissenswertes über das Stillen" liefert wichtige Basisinformationen zu den Bereichen: Muttermilch ist einzigartig, Stillen hat viele Vorteile, Entscheidung für und gegen das Stillen. Das sehr ausführliche Unterkapitel über die Zusammensetzung der Muttermilch und den anatomischen Aufbau der Brust wird den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gerecht.

Das Kapitel "Rund um die Stillpraxis" enthält reichlich Informationen für eine gelungene Stillzeit über: Stillreflexe, gemeinsam vorbereiten auf die Stillzeit mit Extrabeitrag für Väter, Veränderung und Ernährung in der Schwangerschaft, Stimmungsschwankungen, Informationen über stillfreundliche Krankenhäuser, das erste Stillen und das richtige Anlegen und Saugen sowie wohltuende Brustmassagen. Das Abpumpen und Aufbewahren der Milch, das Füttern derselben mit Becher, Löffel & Co und sinnvolle Stillhilfsmittel werden anschaulich erklärt und beschrieben. Auch die Themen

zurück in den Beruf, Beikost und Abstillen werden hier kompetent erklärt.

Im Unterkapitel wichtige Dinge wird gesagt, dass anfangs 2-3 Nachthemden gebraucht werden, warum es Nachthemden sein müssen und nicht Pyjamas bleibt mir schleierhaft. Warum auf Seite 100 steht: "Stillhütchen werden von Stillberaterinnen oft als Notlösung...", ist mir schleierhaft. Ich kenne viel mehr Krankenschwestern und Hebammen, die zu dieser Notlösung greifen

Das Kapitel "Mutter und Kind in besonderen Situationen" widmet sich dem Stillen nach Kaiserschnitt, dem Stillen von Zwillingen, frühgeborenen, kranken und behinderten Babys, dem Tandemstillen und dem Stillen von Adoptivkindern.

Das Kapitel "Stillprobleme erfolgreich lösen" liefert Hilfe und praktische Tipps, wenn das Stillen Fragen aufwirft, wie: Erkrankungen der Mutter oder des Babys, Medikamente in der Stillzeit, Gewichtsentwicklung und Gedeihstörungen, Schreibabys und Stillstreik. Auch Probleme mit den Brustwarzen, der Brust oder dem Milchangebot werden einfühlsam und ausführlich beschrieben, einschließlich erprobter Lösungsmöglichkeiten.

Eine Beschreibung ist etwas verwirrend (S 142): "Haben Sie offene Verletzungen im Warzenreich, hilft es das Kind so anzulegen, dass die Verletzung im Mundwinkelbereich ist. (so weit klar) Denn da wo der Ober- und Unterkiefer aufeinandertreffen, ist die größte Spannung beim Saugen". Dies klingt etwas verwirrend und wäre meiner Ansicht nach klarer, wenn es heißen würde: "Denn in der Mitte des Ober- und Unterkiefer wird die größte Spannung beim Saugen ausgeübt."

Das ganze Buch ist reich bebildert und zeigt erstklassige Fotos, die ansprechen und den Text sinnvoll ergänzen.

V.33. BENKERT Brigitte

### **Stillen - 100 Elternfragen**

Urania Verlag 2007, 127 S.

Brigitte Benkert, Still- und Laktationsberaterin und Expertein der WHO/UNICEF Initiative "Babyfriendly Hospital", hat in ihrem neuesten Stillbüchlein (es ist klein und handlich) die 100 häufigsten Elternfragen zum Stillen beantwortet. Ob es dabei um die Zeit vor und kurz nach der Geburt, um die ersten Wochen mit dem Baby, um Hilfe bei Stillproblemen oder um besondere Stillsituationen geht, die Antworten zeugen von einem großen Wissens- und Erfahrungsschatz und von viel Einfühlungsvermögen. Alle wichtigen Informationen, die eine Frau dabei unterstützen können, ihr Baby so lange zu stillen, wie sie möchte, werden präzise und gut verständlich in diesem Nachschlagwerk geliefert. Sehr empfehlenswert für Schwangere, Stillende und ihre Partner.

V.34. MASARACCHIA Regina

### **Gestillte Bedürfnisse**

Oesch Verlag 2007 229 S.

Regina Masaracchia, Krankenschwester und IBCLC Laktationsberaterin setzt in diesem Buch das Stillen und die Bedürfnisse von Babys und ihren Eltern in einen gesellschaftlichen Kontext und schafft so ein Plädoyer für das Stillen an sich und für ein stillfreundliches Umfeld für werdende und junge Familien. Zitat: „Wahrscheinlich besteht nirgendwo ein so großer Konflikt zwischen den kulturellen Erwartungen und den physiologischen Bedürfnissen der Kinder wie in den Bereichen Stillen und Schlafverhalten“.

Beginnend mit Schwangerschaft und Geburt liefert dieses Buch alle wichtigen Informationen für die gesamte Stillzeit bis zum Zeitpunkt des Abstillens. Alle theoretischen und praktischen Aspekte für eine gelungene Stillzeit werden angesprochen, Problemlösungen werden aufgezeigt für die schwierigen Phasen in der Stillbeziehung und das Stillen in besonderen Situationen wird ebenfalls erläutert. Aufgelockert wird das Buch durch einige Illustrationen und durch Kommentare von prominenten Frauen aus Politik und Gesellschaft. Lesenswert!

V.35. SEARS Martha, R.N. and SEARS William, M.D.

### **The Breastfeeding Book**

Little, Brown and Company 2000, 258 pages

In recent years there has been a tremendous resurgence of interest in breastfeeding as women have discovered its unparalleled benefits to both mother and child. However, first-time mothers often lack the support and the knowledge they need to breastfeed successfully. And books on breastfeeding frequently fail to address the practical challenges that confront many women – especially women who work outside the home – when they choose to breastfeed.

For today's nursing mothers, The Breastfeeding Book has comprehensive, reassuring, authoritative information on:

- getting started, with illustrated tips for getting your baby latched on properly
- increasing your milk supply
- breastfeeding in absentia
- pumps and the new technology associated with breastfeeding
- making sure your nursing baby gets proper nutrition
- breast milk vs. formula
- breastfeeding and fertility
- nutrition and fitness while breastfeeding
- nighttimes breastfeeding
- the father's role in breastfeeding
- toddler nursing and natural weaning
- and much more

Taking a realistic, contemporary approach, the Searses bring an age-old practice completely up to date.

V.36. PRYOR Gale / HUGGINS Kathleen

### **Stillen, Job und Family**

La Leche League 2008, 259 S.

„Stillen, Job und Family“ kann von sich den Anspruch erheben ein komplettes und gut strukturiertes Nachschlagewerk für berufstätige, stillende Mütter zu sein.

Angefangen mit dem Bonding, über wertvolle Information zur Zusammensetzung und Wichtigkeit der Muttermilch, dem Grundwissen über das Stillen, bis hin zum Planen des Wiedereinstiegs in den Beruf, ist dieses Buch mit allen Informationen versehen, die eine berufstätige, stillende Mutter benötigt.

Es wurde wirklich an alles gedacht: An die genaue Planung des Wiedereinstiegs, an das Abpumpen, Aufbewahren und Füttern von Muttermilch mit allen nötigen Infos, an die Situation am Arbeitsplatz, an gesetzliche Regelungen (leider nur für Deutschland, Österreich und die Schweiz), sowie an die für die La Leche League Bücher so typischen, Mut machenden Erfahrungsberichte.

Problemlösungen zum Abpumpen und Aufrechterhalten der Laktation, sowie zur Steigerung der Milchbildung wurden ebenso wenig vergessen, wie wertvolle Tipps für die Betreuungspersonen.

Mütter die einen Wiedereinstieg in den Beruf planen, finden hier ein sehr nützliches und motivierendes Buch, das es sich auf jeden Fall anzuschaffen lohnt

V.37 PALMER Gabrielle

### **The politics of Breastfeeding**

Pinter & Martin LTD 2009, 423 pages

Dieses ist die dritte Auflage (auf englisch) eines spannenden und umfassenden Buches über Stillen. Es ist kein Stillratgeber, sondern beschäftigt sich mit allen Themen rund ums Stillen, die oft nicht angesprochen werden. Schon der Titel ist provokant und so soll es auch sein. Das Buch wird ihm gerecht.

Die Autorin, langjährige Stillberaterin, Aktivistin und UNICEF Mitarbeiterin, legt in den Kapiteln dar, wieso Stillen auch politisch ist, wirft Fragen auf wie “Warum wird der Beitrag von Frauen an der Ernährung der Gesellschaft durch stillen nicht (monetär) bewertet?” und dokumentiert auch sehr eindrücklich wie es historisch dazu kam, dass Muttermilchersatznahrung erfunden, dann in immer

größeren Maß produziert wurde und auch mit subtilem Druck vermarktet wird. Sie zeigt die Arbeit der Weltgesundheitsorganisation und anderen, die die Umsetzung des internationalen Kodex zu Marketing von Muttermilchersatzprodukten fordern und dokumentieren, auf und erzählt immer wieder Fallbeispiele, z.B. von den Philippinen, wo Werbung für Muttermilchersatznahrung immer wieder den Kodex unterläuft und ein von der Regierung eingesetzter Rechtsanwalt, der aufklären sollte, mit seinem Leben dafür bezahlen musste oder von “David gegen Goliath” Konflikten, wenn Eltern Konzerne anprangern, nachdem ihr Kind durch verunreinigte Muttermilchersatznahrung krank geworden ist. Im letzten Kapitel diskutiert sie noch Zusammenhänge zwischen Stillen und Umweltschutz: Wie viel Elektrizität, Wasser und Treibstoffe, die zur Produktion und dem Transport von Muttermilchersatznahrung gebraucht werden, könnten eingespart werden, wenn all Babies gestillt würden? Und dann spricht sie auch die Weltökonomie an: “Die Produktion eines perfekten Nahrungsmittels (Muttermilch) liefert auf ideale Weise Vorteile für Mutter und Kind, aber seine Produktion und die Lieferung hat keinen geldwerten Vorteil für irgendeine Firma – das heißt, es trägt nicht zur Bildung von (monetär bewertbarem) Wohlstand bei.”

V.38 EUGSTER Gaby/ BOTH Denise

### **Stillen gesund und richtig**

Gut vorbereitet ins Leben starten

Urban& Fischer 2009 102 S.

Die bekannten Autorinnen und Stillberaterinnen Denise Both und Gabi Eugster haben mit diesem Buch einen kompakten und praktischen Ratgeber geschaffen. Stillende Mütter erhalten einerseits hier professionelle, auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen basierende Informationen, die sehr übersichtlich aufgebaut und leicht zu finden sind. Auf der anderen Seite bricht hier der La Leche Liga Hintergrund beider Autorinnen durch, was sich durch die zahlreichen Mut machenden Erfahrungsberichte zeigt. Das Buch ist einfach und logisch aufgebaut und das Stichwortverzeichnis erleichtert das Suchen von bestimmten Themen. Dieser Aufbau ermöglicht es, das Buch je nach „Bedarf“ zu lesen. Sehr hilfreich sind die kurzen, gut strukturierten Zusammenfassungen, wo man auf den ersten Blick alles Wichtige erfährt was man zu dem jeweiligen Thema wissen muss.

Dieses Buch ist sowohl für Mütter geeignet, die einfach ein gutes Nachschlagewerk zu den wichtigsten Themen zum Stillen suchen, wie auch für Mütter, die der Sache mehr auf den Grund gehen wollen - hierbei kommt der wissenschaftliche Hintergrund beider Autorinnen zum Tragen. Auch für Gesundheitspersonal und Stillberaterinnen kann dieses Buch sicherlich ein gutes Nachschlagewerk sein.

Das einzige, was ich als Kritik anmerken möchte ist, dass das Tragen von Brustwarzenschonern zwischen den Stillmahlzeiten zur Behandlung wunder Brustwarzen ohne weitere Erklärungen angeraten wird. Hier fehlt meiner Meinung nach der Hinweis, dass das Tragen von Brustwarzenschonern (wenn es übertrieben wird) durch den permanenten Druck auf die Brustwarze und die damit verbundene Stimulation der Milchbildung im schlimmsten Fall zu einem Milchstau führen kann.

Um dieses Stillbuch zu vervollkommen, hätte ich mir noch ein ausführlicheres Kapitel über Stillhilfsmittel gewünscht. Abgesehen davon kann ich diesen wertvollen Stillratgeber nur wärmstens weiterempfehlen.