

1. DVD: Inhalt:

Wir stellen uns vor

1. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt...
2. Ein kleiner Mensch erblickt die Welt...
3. Stillen beginnt gleich nach der Geburt
4. Die Bedürfnisse eines Neugeborenen
(das Kolostrum, der Magen eines Neugeborenen)
5. Der Milcheinschuss
6. Die Hungeranzeichen Deines Babys

7. Das korrekte Anlegen Deines Babys an die Brust
(die Schritt für Schritt-Anleitung)

8. Wunde Brustwarzen – was tun?

9. Das „Bäuerchen“

10. Stilldemenz – nur ein Vorurteil?

11. Stillen ist ... mehr als Nahrung
(gesundheitl., hygien., finanz. Vorteile)

12. Stillen ist... auch mal nervig
(Stillen i. d. Öffentlichkeit, Still-BHs und –einlagen)

13. Stillen nach Bedarf
(eine oder beide Seiten stillen; Uhrzeiten; nächtl. Stillen)

14. Wie funktioniert der Milchbusen?
(zuviel oder zu wenig Milch – die Milchproduktion regulieren)

15. Milch per Hand ausstreichen

16a. Milchstau und Brustdrüsenentzündung (Mastitis)

16b. Der Abszess - ein seltener Fall

2.DVD: Inhalt:

17. Zwillinge!!

18. Besondere Brustwarzenformen
(Schlupf-/Hohlwarzen)

19. Stillhilfen: Brusthütchen

20. Abpump-Tipps für Mamas im Job

21. Vom Stillen zum Brei

22. und wie ernährst Du dich?

23. Hast Du dir heute schon was Gutes getan?

24. Freizeitdrogen – Kaffee, Alkohol und Tabak

25a. Sexualität in der Stillzeit

25b. Empfängnisverhütung

26. Dein Busen – vorher, nachher

27. Gute Gründe, lange zu Stillen

28. Abstillen

29. Abstillen wegen Erkrankungen und Medikamenten

30. Ammenmärchen

Das Babyfreundliche St. Joseph-Krankenhaus wird vorgestellt

Das Geburtshaus in der FERA-Praxis in Berlin wird vorgestellt

Bonus-Track: Yoga –Rückbildungsübungen mit Kirstin Püschel