

## **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