



**Christiane Stella Bongertz**

**ELTERN-Ratgeber. Stillen**

**So findest du gelassen deinen eigenen Weg**

**Richtig stillen – Ratgeber für Mütter**

Stillen ja oder nein? Wenn ja, wie lange und was brauche ich dafür? Soll ich überhaupt stillen? Gibt es einen Stillinstinkt? Geht Alkohol in die Muttermilch über? Diese Fragen stellen sich die meisten werdenden Mütter. Empathisch und anschaulich präsentiert "Stillen" praktische Antworten kompetente Stillberatung aus der ELTERN-Redaktion mit wichtigen Informationen für eine individuelle Orientierung.

Anschaulich werden die unterschiedlichen Aspekte rund ums Stillen beleuchtet – von den Grundlagen des Babystillens über die richtige Ernährung während des Stillens bis zur passenden Stillposition und Erfahrungsberichten von Müttern. Von den Anfängen des Stillens über verschiedene Stillmethoden bis zu den Mythen rund um die Muttermilch bis hin zu unterschiedlichen Problemlösungsansätze und Tipps: Was tun bei wunden Brustwarzen? Wie pumpt man am besten Muttermilch ab und bewahrt sie auf? In Erfahrungsberichten und Experteninterviews findet jede werden Mutter echte Antworten von Stillenden, die einiges ganz anders gemacht haben als sie zunächst planten



**Christiane Stella Bongertz**

**ELTERN-Ratgeber. Stillen**

**So findest du gelassen deinen eigenen Weg**

ISBN 978-3-8310-4287-6

176 Seiten, 172 x 225 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**