

[Download ebook] Stillen ohne Zwang

## Stillen ohne Zwang

Von Sibylle Lüpold

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #443418 in BcherMarke: Rffer RubVerffentlicht am: 2013-06-01Abmessungen: 8.07 x .79b x 5.35l, Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 35.Mb

**Von Sibylle Lüpold : Stillen ohne Zwang** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stillen ohne Zwang:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fachbuch mit HerzVon SylvieAls Leseratte habe ich immer ein Buch zur Hand und als frisch gebackene Mami natrlich auch einschlgige Literatur. Aber endlich habe ich ein Buch gefunden, dass nicht auf der ko-Du-Schiene fhrt und allenfalls ein besserer Erfahrungsbericht ist. Dieses Buch berzeugt mit fundierten Wissen und Quellen und ist doch mit Herz geschrieben. Ich konnte es nicht aus der Hand legen und hatte es trotz Suglings in drei Tagen durch. Stand ich frher den Vorurteilen meiner Verwandtschaft in Bezug auf das Stillen Macht-und Wortlos gegenber und wurde von den "erfahrenen Mthern und Vtern" in meinem Tun selten Ernst genommen, kann ich nun eine serise Quelle

angeben, die mein "bertriebenes Stillen nach Bedarf" erklärt und für mich rechtfertigt. Das muss also für alle, die es sachlich und klar auf dem Punkt brauchen!! 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wertvolles Buch für jede werdende Mutter und alle anderen auch! Von Nicole F. Ein wunderbares Buch für jede werdende Mutter und auch für jede noch stillende Mutter. überhaupt sollte dieses Buch von JEDEM Vater gelesen werden, allen Gros- und Schwiegermüttern, Freunden und Bekannten und ja, auch von allen Kinderärzten die leider viele, viele Fehlinformationen in Bezug auf das Stillen vermitteln. Ein Buch für jede Hebamme und einfach alle damit endlich mit den Ammenmärchen, falschen Ratschlägen und Unsicherheiten in Bezug auf das Stillen aufgehört werden kann! 26 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das erste Stillbuch, das sich an alle Mütter richtet Von Kathrin Stillen ohne Zwang ist das erste Stillbuch, das sich an alle Mütter richtet, auch die nichtstillenden. Ein Widerspruch? Keinesfalls! Schließlich werden "alle Mütter mit dem Thema Stillen konfrontiert und in emotionaler Weise davon berührt", so Sibylle. Der erste Teil des Buches enthält einen historischen Exkurs, der unter anderem zeigt wie lebenswichtig das Stillen (und somit auch die ständige Nähe der Mutter zum Kind) ursprünglich für die Menschheit war - wie bedeutend eine intensive Mutter-Kind Bindung war und auch heute noch ist. Sibylle erwähnt aber gleichermaßen, dass Babys heute dank künstlicher Säuglingsnahrung hervorragend gedeihen und Mütter dadurch die Freiheit erlangen, sich nicht an das evolutionäre Modell halten zu müssen. Es gibt keinen natürlichen Stillzwang mehr, dafür einen gesellschaftlichen: Frauen, die nicht stillen, gelten schnell als Rabenmütter oder als Mütter, die ihr Kind nicht genügend lieben. "Stillen ohne Zwang" ist deshalb den Müttern gewidmet, für die das Stillen zumindest kurzfristig eine Belastung war. Es soll die Frauen erreichen, die ihre Stillprobleme nicht bewunden haben und von Schuldgefühlen geplagt sind. Daher erläutert Sibylle ausführlich mögliche Ursachen für Stillprobleme, wie geringes Selbstvertrauen oder mangelnde Unterstützung. Sie geht außerdem auf all die zahlreichen äußeren und inneren Faktoren ein, die eine Stillbeziehung positiv, aber auch negativ beeinflussen. Diese Informationen lassen den Leser verstehen, warum so viele Frauen heutzutage (in unserer Kultur) nicht fähig sind, ihr Kind zu stillen, obwohl sie rein anatomisch dazu in der Lage wären. Obwohl es heute mehr Informationen über das Stillen gibt, denn je. Die letzten Kapitel des Buches sind eher praxisorientiert. "Hilfreiche Überlegungen pro und contra Stillen" beleuchtet beispielsweise, warum das Stillen bei postnatalen Depressionen zur Genesung beitragen kann und wie Frauen herausfinden können, ob ihr Wunsch abzustillen "ein persönliches Bedürfnis ist oder ein Versuch, den Erwartungen [...] des Umfeldes zu entsprechen". Sibylles "Visionen einer stillfreundlichen Gesellschaft" zeigen außerdem auf, welche gravierenden, politischen Veränderungen nötig wären (z.B. die Einführung von "Elternschaft und Stillen" als Schulfach), damit in Zukunft mehr Frauen stillen und die Stillzeit genießen können. Im Augenblick leider nur eine Fiktion, aber es bleibt natürlich zu hoffen, dass auf lange Sicht ein gesellschaftliches Umdenken erfolgt. Es ist lange her, dass mich ein Buch so in den Bann gezogen hat. "Stillen ohne Zwang" ist zwar ein kleines, unscheinbares Bchlein ohne Bilder, aber die Tiefgründigkeit und Bandbreite der Informationen sind erstaunlich. Sibylle strukturiert beispielsweise langzeitstillenden Müttern wie mir den Rücken: Wir sind keine Glucken und versuchen auch nicht "aus egoistischen Gründen unsere Kinder länger als nötig zu stillen"! Gleichzeitig nimmt sie Müttern, die nicht stillen können bzw. wollen das schlechte Gewissen, denn "auch eine nicht-stillende Mutter kann durch eine einfühlsame Betreuung des Kindes, durch viel Nähe, Zärtlichkeit und Körperkontakt [...] eine tragfähige Mutter-Kind-Beziehung aufbauen." Sie geht sogar noch einen Schritt weiter, indem sie ins Bewusstsein ruft: "Warum auch immer eine Mutter abstillt: Es ist ihre ganz persönliche Geschichte, die ihre Entscheidung beeinflusst und darf nicht von außen bewertet werden." Das bringt mich direkt zum nächsten Punkt, denn auch Stillberaterinnen, Krankenschwestern und Hebammen (die Personen, die Mütter beim Stillstart enorm beeinflussen) können Sibylles Buch wichtige Anregungen entnehmen. So empfiehlt sie z.B. "persönliche Meinungen, Gefühle und Erfahrungen" in den Hintergrund zu stellen und Mütter nicht mit einem Berg an Informationen zu überfordern. Denn wer keinen Draht zur Mutter und kein Verständnis für ihre Situation findet, wird sie kaum (auch nicht mit den besten Tipps) erreichen. Nicht nur an dieser, sondern auch an vielen anderen Stellen nickte ich zustimmend. Wahrscheinlich weil sich meine Einstellung zum Thema Stillen, als "Langzeitstillerin" und Stillberaterin, in den letzten zwei Jahren gravierend änderte. Am Anfang meiner fast problemlos verlaufenden "Stillkarriere" konnte ich absolut nicht verstehen warum Frauen überhaupt auf künstliche Säuglingsnahrung zurückgreifen und verurteilte diese. Am liebsten hätte ich alle frischgebackenen Mütter persönlich vom Stillen bezeugt und von ihren Stillproblemen befreit. Ich stieß mit meinen ungefragten Ratschlägen einigen Frauen gewaltig vor den Kopf. Heute sehe ich das viel gelassener, weil ich verstanden habe, wie kompliziert es ist in unserer Gesellschaft unbeschwert zu stillen - wie individuell jede einzelne Stillgeschichte ist. Diese Gelassenheit und Offenheit (heute ist es für mich völlig ok, wenn Mütter nicht oder kurz stillen) hat mir Zugang zu den verschlossensten Frauen und ihren teilweise furchtbaren Stillgeschichten gewährt. Sibylle hat scheinbar, all das, was ich in den letzten Jahren selbst erlebt, durchdacht und gefühlt habe, in einer treffender Weise zusammen gefasst. Es ist deswegen ein Buch, das mich persönlich sehr berührt und gleichzeitig eines, was ich jeder Frau nur wärmstens empfehlen kann. "Stillen ohne Zwang" ist allerdings keine leichte Lektüre. Das Buch ist eine geballte Ladung Wissen und fordert 100%ige Aufmerksamkeit, doch wer es schafft, sich von Buchdeckel zu Buchdeckel "durchzuarbeiten", wird belohnt. Sibylle hilft die eigene Stillgeschichte zu verarbeiten UND sich besser in andere Mütter hineinzuversetzen. Sie öffnet den geistigen "Stillhorizont" aller Frauen, wenn man so will und verhilft so zu gegenseitigem Verständnis. Es gibt lediglich drei kleine Dinge, die mich irritieren. Einerseits stimmt die Seitenzahlen

im Inhaltsverzeichnis nicht mit denen im Buch berein. Zweitens finde ich die Gliederung (z.B. das Kapitel "Mutterschaft und Stillen aus historischer Sicht" am Ende) unglücklich gewählt. Ich fühlte mich dadurch stellenweise im Lesefluss gestört, wobei ich gut verstehe, dass es zuerst schwierig ist, so viele miteinander verwobene Aspekte in einer sinnvollen Reihenfolge zusammenzuführen. Drittens finde ich den Kaufpreis von 28,80 Euro recht hoch, was allerdings der Arbeitsaufwand, der ganz offensichtlich hinter diesem Buch steckt, rechtfertigt. Fazit: Stillen ohne Zwang sollte, meiner Meinung nach, Pflichtlektüre sein für alle Mütter und alle Personen, die Stillenden in irgendeiner Form beratend zur Seite stehen. Statt Tipps für "wunde Brustwarzen" oder "Milchstau", erhält der Leser einen umfassenden Überblick über die Geschichte des Stillens und die heutige Stillproblematik. Sibylle regt zum Nachdenken über sich, andere Mütter und unsere ver-rückte Gesellschaft an. Ein sehr aufschlussreiches Werk! [...]

**Produktbeschreibung Gebundenes Buch** In "Stillen ohne Zwang" legt Sibylle Lpold die verschiedenen Einflüsse dar, die auf stillende Mütter einwirken und die Phase des Stillens zu einer glücklichen oder eben problembehafteten Zeit machen können. Die Autorin stellt das Thema in einen historischen Zusammenhang und beschreibt einleuchtend, welche Wirkung das Verhalten von Familienmitgliedern, Freunden, medizinischem Personal und der Gesellschaft als Ganzes auf stillende Mütter haben kann. Mit fundierten Argumenten wird erlutert, wie eine Frau zu einer selbstbestimmten Entscheidung gelangen kann, ob und wie lange sie ihr Kind stillen will und wie das Umfeld sie in ihrer individuellen Entscheidung unterstützen kann.

**Kurzbeschreibung** In 'Stillen ohne Zwang' legt Sibylle Lpold die verschiedenen Einflüsse dar, die auf stillende Mütter einwirken und die Phase des Stillens zu einer glücklichen oder eben problembehafteten Zeit machen können. Die Autorin stellt das Thema in einen historischen Zusammenhang und beschreibt einleuchtend, welche Wirkung das Verhalten von Familienmitgliedern, Freunden, medizinischem Personal und der Gesellschaft als Ganzes auf stillende Mütter haben kann. Mit fundierten Argumenten wird erlutert, wie eine Frau zu einer selbstbestimmten Entscheidung gelangen kann, ob und wie lange sie ihr Kind stillen will und wie das Umfeld sie in ihrer individuellen Entscheidung unterstützen kann. **ber den Autor und weitere Mitwirkende** Sibylle Lpold, 1975, ist als Stillberaterin und freischaffende Autorin tätig. Ihr besonderes Interesse gilt dem Stillen und der frühen Mutter-Kind-Beziehung im Zusammenhang mit psychosozialen Fragen. Bereits von ihr erschienen ist das Buch 'Ich will bei euch schlafen!'