



Sibylle Lüpold: Stillen ohne Zwang. Broschur.
Verlag Rüfller & Rub. Zürich 2013. Fr. 29.80.
ISBN 978-3-907625-59-0.

Stillen mit Freude - ohne Zwang

«Muss» ich stillen? Oder möchte ich? Von Seiten der Elternratgeber, Ärzte, Hebammen und Gesundheitsberater heisst: «Stillen ist das Beste für Ihr Kind», aber bedenken sie Stress und zuweilen Schmerz der jungen Mutter, wenn das Stillen nicht richtig «funktioniert»? Sibylle Lüpold, Pflegefachfrau, Stillberaterin und dreifache Mutter, greift das viel diskutierte Thema auf, das jede Mutter nach der Entbindung für viele Wochen oder Monate beschäftigt. Sie greift dabei vielfältige gesellschaftliche, kulturelle, historische und psychologische Aspekte auf und hinterfragt damit Einstellungen, die auf die Mutter einströmen.

Das gut 200 Seiten starke Buch behandelt in neun Kapiteln Idealvorstellungen, stilltechnische und emotionale Probleme sowie das Selbstbestimmungsrecht der Mütter. Anschaulich sind dabei die Fallbeispiele, die dem Leser vor Augen führen, was häufig Problem und Ursache sind. Das Ziel dieses Buchs: Jede Mutter darin zu unterstützen, selbstbewusst zu bestimmen, ob sie stillen möchte oder nicht. Ein Buch für alle die, die sich mit dem Thema Stillen umfassend auseinandersetzen möchten.

hir