

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 4. Auflage	V
Vorwort zur 1. Auflage	VI
Anschriften der Autorinnen	VII

Grundlagen

1	Die Bedeutung des Wochenbetts	2
1.1	Definitionen	2
1.2	Geschichtliche Entwicklung der Wochenbettbetreuung	2
2	Psychosoziale Veränderungen im Wochenbett	8
2.1	Mutterrolle und soziales Umfeld	8
2.2	Verarbeitung des Geburtserlebnisses	10
2.3	Erhöhte mütterliche Sensibilität der ersten Tage	13
2.4	Kennenlernen des Kindes	14
2.5	Sexualität nach der Geburt	17
2.6	Verhütung und Familienplanung	19

Praxis

3	Rückbildung der allgemeinen körperlichen Veränderungen	26
3.1	Aufgaben des Wochenbettes	26
3.2	Körpergewicht	27
3.3	Ödeme	27
3.4	Hormonhaushalt	28
3.5	Kreislauf	30
3.6	Blutzusammensetzung	31
3.7	Krampfadern	32
3.8	Hämorrhoiden	33
3.9	Darmtätigkeit und Ernährung	36
3.10	Obstipation	38
3.11	Blasenfunktion und Miktionsstörungen	39
3.12	Bauchmuskulatur und Haut	41
3.13	Beckenboden	44
4	Rückbildung der Geburtsorgane	56
4.1	Uterus	56
4.2	Wundheilung und Lochien	61
4.3	Zervix, Vagina und Vulva	65
4.4	Rissverletzungen und Episiotomie	66
5	Laktation und Stillen	73
5.1	Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind	73
5.2	Anatomie der Brustdrüse während der Laktation	75

5.3	Physiologie der Laktation und Stillreflexe	77
5.4	Zusammensetzung der Muttermilch	80
5.5	Erstes Stillen nach der Geburt, Grundregeln zum Anlegen	84
5.6	Stillen ad libitum, Trinkverhalten des Neugeborenen	86
5.7	Stillpositionen	88
5.8	Häufige Fehler beim Anlegen	90
5.9	Pflege und Hygiene der Brust in der Stillzeit	91
5.10	Ernährung und Flüssigkeitszufuhr der Mutter in der Stillzeit	94
6	Besondere Stillsituationen und Stillberatung	97
6.1	Umgang mit der initialen Brustdrüsenanschwellung	97
6.2	Milchstau und Mastitis	99
6.3	Schmerzhafte und wund Brustwarzen	102
6.4	Flach-, Hohl- und Schlupfwarzen	104
6.5	Geringe Laktation, Milchmangel	106
6.6	Neugeborenenikterus	109
6.7	Saugverwirrung und Zufütterungsmethoden	110
6.8	Abpumpen und Entleeren von Hand, Aufbewahren von Muttermilch	114
6.9	Medikamente in der Stillzeit	117
6.10	Stillen bei einer Behinderung des Kindes	119
6.11	Stillhindernisse, primäres und sekundäres Abstillen	121
6.12	Stillen und Berufstätigkeit	123
7	Ernährung des Neugeborenen und des Säuglings	126
7.1	Ausschließliches Stillen und Stlldauer	126
7.2	Wachstum und Gewichtsentwicklung	127
7.3	Zufüttern und Zwiemilchernährung	130
7.4	Ernährung mit Muttermilchersatznahrung	130
7.5	Zubereitung von Flaschennahrung	134
7.6	Nahrungsaufbau, Trinktechnik und Verdauung	136
7.7	Beikosteführung	137
8	Betreuung nach einer Kaiserschnitt-Geburt	142
8.1	Postoperative Betreuung in der Klinik (1.–5. Tag)	142
8.2	Weitere Betreuung zu Hause (4.–56. Tag)	150
9	Betreuung nach einer Frühgeburt und nach der Geburt eines kranken Kindes	154
9.1	Spezielle Probleme bei Frühgeburten	154
9.2	Spezielle Probleme bei einem kranken/behinderten Kind	155
9.3	Hebammenhilfe für die Mutter	155
9.4	Stillberatung bei Frühgeborenen	161
9.5	Aufbau des Stillens nach einer Frühgeburt	161
9.6	Stillberatung bei kranken/behinderten Kindern	163
9.7	Selbsthilfegruppen	163

10	Betreuung nach der Geburt von Zwillingen/Mehrlingen	165
10.1	Wochenbettbetreuung	165
10.2	Stillberatung bei Mehrlingen	167
10.3	Internetadressen für Eltern mit Zwillingen und Mehrlingen	171
11	Betreuung nach Kindsverlust	174
11.1	Trauerphasen	174
11.2	Wichtige Aspekte bei der Betreuung	175
11.3	Was geschieht mit dem Kind?	178
11.4	Milchbildung und Abstillen	181
11.5	Rückbildung	183
11.6	Selbsthilfegruppen	183
12	Regelwidrigkeiten im Wochenbettverlauf	185
12.1	Fieber im Wochenbett	185
12.2	Endomyometritis	185
12.3	Puerperale Adnexitis	187
12.4	Septische Ovarialvenenthrombose	187
12.5	Puerperalsepsis und septischer Schock	188
12.6	Blutungen in den ersten 24 Stunden	188
12.7	Blutungen im Wochenbettverlauf	189
12.8	Harnwegsinfektionen	191
12.9	Thromboembolische Erkrankungen	192
12.10	Symphysenschädigungen	194
12.11	Steißbeinverletzungen	198
12.12	Depressive Störungen	199
12.13	Posttraumatische Belastungsstörung	207
12.14	Andere postpartale psychische Beeinträchtigungen	210
13	Wochenbettbetreuung in der Klinik	215
13.1	Die Bedürfnisse von Mutter und Kind in der Zeit des frühen Wochenbetts	216
13.2	Die Familienabteilung oder das Modell der Integrativen Wochenbettbetreuung	218
13.3	Wochenbettpflege, Beratung und Begleitung in der Klinik	222
13.4	Leitfaden zum Aufbau einer Familienabteilung mit integrativer Wochenbettbetreuung	224
14	Wochenbettbetreuung zu Hause	231
14.1	Aufgaben bei einem Hausbesuch	231
14.2	Wochenbettbetreuung nach einer ambulanten Geburt oder Hausgeburt	233
14.3	Wochenbettbetreuung nach einem stationären Klinikaufenthalt	236
14.4	Dokumentation der häuslichen Betreuung	240
14.5	Organisation der freiberuflichen Wochenbettbetreuung	240

Häufige Fragen der Eltern 245

15	Häufige Fragen der Eltern zum Neugeborenen und zur Säuglingspflege	246
15.1	Körperpflege und Wundsein	246
15.2	Veränderungen an Mund, Nase und Augen	252
15.3	Nabelpflege	255
15.4	Wärmebedürfnis und Kleidung	259
15.5	Unruhe und Schreien der Kinder	261
15.6	Hunger, Blähungen und Verdauung	269
15.7	Hyperbilirubinämie und Neugeborenen-Ikterus	275
15.8	Neugeborenen-Screening	278
15.9	Blutungs-, Rachitis- und Kariesprophylaxe	281
15.10	Schlafumgebung des Kindes, Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes	285
15.11	Schadstoffe und Umweltgifte	288
15.12	Babymassage und andere Babygruppen	290

Anhang 293

Abbildungsnachweise	294
Sachverzeichnis	296
Die Autorinnen	303