

# Inhaltsverzeichnis

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

## Grundlagen

<b>1</b>	<b>Die Bedeutung des Wochenbetts</b>	2
1.1	Definitionen	2
1.2	Geschichtliche Entwicklung der Wochenbettbetreuung	2
<b>2</b>	<b>Psychosoziale Veränderungen im Wochenbett</b>	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

<b>3</b>	<b>Rückbildung der allgemeinen körperlichen Veränderungen</b>	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
<b>4</b>	<b>Rückbildung der Geburtsorgane</b>	56
4.1	Uterus	56
4.2	Wundheilung und Lochien	61
4.3	Zervix, Vagina und Vulva	65
4.4	Rissverletzungen und Episiotomie	66
<b>5</b>	<b>Laktation und Stillen</b>	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
<b>6</b>	<b>Besondere Stillsituationen und Stillberatung</b>	<b>97</b>
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
<b>7</b>	<b>Ernährung des Neugeborenen und des Säuglings</b>	<b>126</b>
7.1	Ausschließliches Stillen und Stilldauer	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	Beikosteinführung	137
<b>8</b>	<b>Betreuung nach einer Kaiserschnitt-Geburt</b>	<b>142</b>
8.1	Postoperative Betreuung in der Klinik (1.–5. Tag)	142
8.2	Weitere Betreuung zu Hause (4.–56. Tag)	150
<b>9</b>	<b>Betreuung nach einer Frühgeburt und nach der Geburt eines kranken Kindes</b>	<b>154</b>
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

<b>10</b>	<b>Betreuung nach der Geburt von Zwillingen/Mehrlingen</b> . . . . .	165
10.1	Wochenbettbetreuung . . . . .	165
10.2	Stillberatung bei Mehrlingen . . . . .	167
10.3	Internetadressen für Eltern mit Zwillingen und Mehrlingen . . . . .	171
<b>11</b>	<b>Betreuung nach Kindsverlust</b> . . . . .	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
<b>12</b>	<b>Regelwidrigkeiten im Wochenbettverlauf</b> . . . . .	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
<b>13</b>	<b>Wochenbettbetreuung in der Klinik</b> . . . . .	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
<b>14</b>	<b>Wochenbettbetreuung zu Hause</b> . . . . .	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