

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort .....	11
Vorwort .....	13
<b>Mutter werden – ein natürliches Ereignis .....</b>	<b>21</b>
Die Kraft der Natur .....	22
Vom traditionellen Heilkraut zur modernen Erfahrungsheilkunde .....	24
Individuelle Begleitmöglichkeit mit komplementären Methoden .....	25
<b>SCHWANGERSCHAFT .....</b>	<b>39</b>
<b>Die ersten drei Monate .....</b>	<b>40</b>
Erste Ansprechpartnerin: die Hebamme .....	41
Hormonelle Umstellung .....	42
Mutter werden: Ressourcen nutzen .....	51
Eine positive Geburtsumgebung – auch in der Klinik .....	53
Hebammenmodelle .....	53
Schwangerschaftsvorsorge .....	57
Mütterliche Wahrnehmungen des Kindes und erstes Bonding .....	79
Ernährung: vitalstoffreiche Frischkost .....	81
Schwangerschaftsbeschwerden .....	94
Partnerschaft .....	108
Hausgeburt oder Geburtshaus .....	109
Zwillings- und Mehrlingsschwangerschaften .....	110
Gute Hoffnung – frühes Ende .....	116
<b>Die mittleren drei Monate .....</b>	<b>119</b>
Pflanzenheilkunde als natürliche Begleitmöglichkeit .....	120
Körperliche Veränderungen/Körperpflege .....	124
Hebammenkontakt – Geburtsvorbereitung .....	127
Ernährungsfragen .....	133
Gewichtszunahme .....	134
Schwangerschaftsdiabetes .....	137
Schwangerschaftsbeschwerden .....	139

Partnerschaft und Sexualität in der Schwangerschaft .....	160
Geburtshaus oder Hausgeburt .....	161
Doula – die begleitende Frau .....	163
Bürokratie rund ums Eltern werden .....	164
<b>Die letzten drei Monate .....</b>	<b>165</b>
Entwicklung und Wahrnehmungen des Kindes .....	165
Veränderungen des Frauenkörpers .....	171
Schwangerschaftsbeschwerden .....	176
Vorsorgetermine .....	197
CTG – Herzton-Wehenschreiber .....	202
Risikoschwangerschaft mit Klinikaufenthalt .....	212
Frühgeburt .....	213
Risikoschwangerschaft – Gestosen/Hypertensives Syndrom (HES) ...	216
Steißlage .....	222
Partnerbeziehung, Elternschaft .....	230
Paar-Informationsabende: Einstimmen auf die Geburt .....	237
Außerklinische Geburt .....	239
Wahl der Geburtsklinik .....	242
Ambulante Geburt .....	247
<b>Die letzten sechs Wochen .....</b>	<b>256</b>
Vorbereitungen auf die Geburt .....	256
Vorsorgetermine .....	268
Senk- und Vorwehen .....	269
Vaginalinfektionen in den letzten Wochen .....	273
Blutungen .....	275
Natürliche Methoden der Geburtsvorbereitung .....	278
Terminüberschreitung .....	287
Geburtseinleitung .....	291
Wenn alles anders kommt – der Kaiserschnitt .....	302

<b>GEBURT</b> .....	304
<b>Das Geburtsergebnis</b> .....	306
Naturereignis Geburt .....	307
Das nicht planbare Ereignis Geburt .....	309
Geburtsschmerzen .....	312
Eine natürliche, sanfte, gute Geburt .....	316
Operative Geburten – Kaiserschnitt .....	320
<b>Zeichen des Geburtsbeginns</b> .....	328
Wehen .....	329
Fruchtwasser, Blasensprung .....	334
Die Nabelschnur .....	342
Schleimabgang, Schleimpfropf .....	343
Blutungen .....	344
Übelkeit, Erbrechen .....	345
Durchfall .....	347
<b>Geburtsphasen</b> .....	348
Die Geburtsmechanismen bildhaft erklärt .....	349
Eröffnungswehen .....	351
Übergangswehen .....	353
Mütterliche Gebärlpositionen .....	354
Der Weg des Kindes – prägend fürs Leben .....	359
Mutter und Kind in der Austreibungsphase .....	360
<b>Die Geburt des Kindes</b> .....	363
<b>Begleitpersonen: Ihr DA-SEIN ist wertvoll</b> .....	366
Eine weitere Begleitperson .....	367
Eröffnungsphase – mitwarten .....	367
Helfende Hände und mitatmen .....	368
Übergangsphase – mitfühlen, mitatmen, dabei sein .....	369
Austreibungsperiode – die Geburt Ihres Kindes .....	370

<b>Naturheilkundliche Geburtsbegleitung</b> .....	372
<b>Nachgeburtsphase</b> .....	379
Natürliche Unterstützungsmöglichkeiten .....	380
Blutverlust nach der Geburt .....	382
<b>Stille, glücklose Geburt</b> .....	385
Das traurige Ende einer guten Hoffnung .....	386
Abschied vom Sternenkind .....	387
Plötzlicher Kindstod .....	388
Die Tage und die Zeit nach dem Tod des Kindes .....	389
Ritual statt Beerdigung .....	390
Naturheilkunde hilft beim Abschiednehmen .....	390
<b>WOCHENBETT</b> .....	395
Hebammenhilfe .....	396
Die Bedeutung des Wochenbetts .....	396
Eltern im Wochenbett .....	398
Zeit, Zuneigung, Zuwendung für die Mutter .....	399
<b>Das Frühwochenbett</b> .....	400
Erholung von der Geburt, eine Woche im Bett .....	400
Wochenbettverlauf .....	402
Die ersten Stunden .....	403
Der erste Tag .....	407
Der zweite Tag .....	409
Der dritte Tag .....	410
Der vierte und fünfte Tag .....	412
Der siebte bis zehnte Tag .....	415
Das Wochenbett nach einem Kaiserschnitt .....	416
Naturheilkunde im Wochenbett .....	420
Die Psyche im Wochenbett .....	422
Körperliche Störungen im Frühwochenbett .....	429
Der Beckenboden .....	437

Maßnahmen bei Geburtsverletzungen .....	441
Der Partner im Wochenbett .....	444
<b>Das Neugeborene .....</b>	<b>449</b>
Aus dem Mutterleib in diese Welt geboren werden .....	449
Der erste Schrei .....	449
Die ersten Lebensminuten .....	450
Geburtsstrapunzen – die operative oder kritische Geburt .....	451
Die erste Stunde .....	454
Die ersten Lebensstunden, -tage und -wochen .....	457
Der erste Tag .....	459
Der zweite Tag .....	465
Der dritte Tag .....	474
Der vierte Tag .....	478
Der fünfte Tag .....	483
Der sechste bis zehnte Tag .....	485
Hautpflege mit Aromamischungen .....	488
Nabelpflege .....	490
Neugeborenenengelbsucht (Ikterus) .....	494
Sorgen und Ängste .....	498
Erste banale Erkrankungen .....	500
Schlussbemerkungen .....	518
<b>Die Stillzeit .....</b>	<b>523</b>
Erfolgreiches Stillen – Überzeugung ist alles .....	523
Zusammensetzung der Frauenmilch .....	526
Allergien und Stillen .....	529
Muttermilch und Schadstoffbelastung, Stilldauer .....	531
Fehlinformationen, Partner, Familiensituation .....	533
Brustveränderung .....	535
Stillende Mutter sein .....	536
Praktische Stillinformationen .....	541
Trinkmenge und Gewichtszunahme des Stillkindes .....	555
Besonderheiten mütterlicherseits .....	560
Stillhilfsmittel .....	565

Milchstau oder Brustentzündung (Mastitis) .....	568
Zwillings- und Problemkinder .....	577
Ernährung der stillenden Mutter .....	578
Zufüttern des Stillkindes .....	580
Abstillen .....	582
<b>Das Spätwochenbett .....</b>	<b>586</b>
Familienalltag und Hausfrauensituation .....	586
Begleiterscheinungen im Spätwochenbett .....	589
Sexualität nach der Geburt, Verhütung .....	594
Das Abenteuer des Elternseins .....	599
Danksagung .....	601
Hebammenhilfe für Mutter und Kind .....	604
WHO-Empfehlungen .....	606
Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS) .....	607
Nützliche Adressen .....	608
Bezugsquellen .....	610
Literatur .....	611
Register .....	626